

ISSN 1311-3321

РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ „Ангел Кънчев“
UNIVERSITY OF RUSE „Angel Kanchev“

Факултет „Обществено здраве и здравни грижи“

Faculty of Public Health and Healthcare

Секция „Физическо възпитание и спорт“

Section Physical Education and Sport

СБОРНИК ДОКЛАДИ
на
СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ – СНС’14

СБОРНИК ДОКЛАДОВ
СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНОЙ СЕСИИ – СНС’14

PROCEEDINGS
of
the SCIENTIFIC STUDENT SESSION – SSS’14

Русе
Ruse
2014

Сборникът включва докладите, изнесени на студентската научна сесия **СНС'14**, организирана и проведена във факултет „**Обществено здраве и здравни грижи**” на Русенския университет “Ангел Кънчев”.

Докладите са отпечатани във вида, предоставен от авторите им.
Доклады опубликованы в виде, предоставленном их авторами.
The papers have been printed as presented by the authors.

ISSN 1311-3321

Copyright ©

- ♦ **СТУДЕНТСКАТА НАУЧНА СЕСИЯ** се организира от **АКАДЕМИЧНОТО РЪКОВОДСТВО** и **СТУДЕНТСКИЯ СЪВЕТ** на **РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ** с цел да се предостави възможност на студенти и докторанти да популяризират основните резултати от своята учебноизследователска работа и да обменят опит.
- ♦ **ОРГАНИЗАЦИОНЕН КОМИТЕТ:**
 - **Съпредседатели:**
проф. д-н Христо Белоев, ДНС mult. –
РЕКТОР на Русенския университет
Елена Захаријева
ПРЕДСЕДАТЕЛ на Студентския съвет
elena_zaharieva91@abv.bg; 082-888 390
 - **Научни секретари:**
проф. д-р Ангел Смикаров –
Зам.-ректор на Русенския университет
ASmrikarov@ecs.uni-ruse.bg; 082-888 249
Габриела Попова –
Член на Студентския съвет
Gabriela_porova_@abv.bg; 082-888 390
 - **Членове:**
 - **Факултет „Аграрно-индустриален”**
доц. д-р Калоян Стоянов
kes@uni-ruse.bg; 082-888 542
Гергана Везирска
geri_vezirska@yahoo.com
 - **Факултет „Машинно-технологичен”**
доц. д-р Стоян Стоянов
sgstoyanov@uni-ruse.bg; 082-888 572
Мариета Станоева
mstanoeva@uni-ruse.bg
 - **Факултет „Електротехника, електроника и автоматика”**
доц. д-р Теодор Илиев
tiliev@ecs.uni-ruse.bg; 082-888 839
Георги Цанков
g.tsankov93@gmail.com

- **Факултет „Транспортен”**
доц. д-р Валентин Иванов
vdivanov@uni-ruse.bg; 082-888 373
Димо Иванов;
dimich@abv.bg

- **Факултет “Бизнес и мениджмънт”**
доц. д.ик.н. Дянко Минчев,
dminchev@uni-ruse.bg; 082 888 357
Елизар Станев
eastanev@uni-ruse.bg

- **Факултет „Юридически”**
гл. ас. д-р Кремена Раянова
k_raynova@abv.bg; 0889 205921
Боян Войков
bvoykov@abv.bg

- **Факултет „Природни науки и образование”**
доц. д-р Емилия Великова
evelikova@uni-ruse.bg; 082/ 888 848
Йоана Тасева
ioana.taseva@abv.bg

- **Факултет „Обществено здраве и здравни грижи”**
доц. д-р Стефан Янев
snyanev@uni-ruse.bg ; тел. 082-821 883
Емануил Панайотов
emo7700@abv.bg

- **Филиал Разград**
доц. д-р Цветан Димитров
tz_dimitrow@abv.bg; 0887-631 645
Живка Иванова
ivanova_jivka@abv.bg

- **Филиал Силистра**
доц. д-р Тодорка Георгиева
knidor@abv.bg; 086 821 521
Доника Костадинова
doni_ss91@abv.bg

СЕКЦИЯ
„Физическо възпитание и спорт”

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

1. Организиране и провеждане на спортно-туристически пр празник за I и II клас	9
автор: Галина Маринова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
2. Социални функции на Физическото възпитание	15
автор: Нели Цонева	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
3. Приложение на Йога в начална училищна възраст	20
автор: Венета Великова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	
4. Сюжетни и музикално-подвижни игри за усвояване на двигателни умения и навици от децата	25
автор: Сияна Илианова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
5. Детски футбол	34
автор: Ирена Тенекеджиян	
научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	
6. Допълнителния час по Физическо възпитание и спорт	41
автор: Емел Емин	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
7. Детски игри и съоръжения на открито и тяхното приложение в различните форми на физическа култура	48
автор: Мелек Реджебова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
8. Развиване на физически качества и координационни способности в джудо	54
автор: Денис Тодоров	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
9. Влияние на физическото възпитание на децата в началното училище	58
автор: Паола Атанасова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	
10. Естествено-приложни упражнения като средство за изграждане на двигателните и функционални възможности при децата от предучилищна възраст	63
автор: Станислава Петрова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
11. Влияние на туризма върху здравословното състояние на учениците от началното училище	69
автор: Миглена Докова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	
12. Общоразвиващи упражнения като фактор за изграждане на правилна телесна стойка при деца от предучилищна възраст	74
автор: Дилиана Георгиева	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	

13.	Развиване на двигателното качество издръжливост с помощта на подвижните игри в детската градина	81
	автор: Сузан Генджева	
14.	Функции и дейности на Ученическите спортни школи	85
	автор: Драгостин Хаджийски	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
15.	Формиране на здравословния статус на учениците чрез часовете по физическо възпитание	92
	автор: Моника Балушева	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	
16.	Развиване на физическите качества в детската градина	97
	автор: Айсун Бедри	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
17.	Развиване силата на горните крайници чрез естествено-приложни упражнения при деца от предучилищна възраст	101
	автор: Мария Георгиева	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
18.	Влияние на спортните игри върху двигателната координация на децата от начална училищна възраст	106
	автор: Айтян Юсеинова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	
19.	Обучение в техниката на лекоатлетическите дисциплини в група скокове	112
	автор: Полина Димитрова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
20.	Мотивационни фактори за двигателна активност в часовете по Физическо възпитание и спорт в начален образователен етап	118
	автор: Виктория Стоянова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
21.	Заниманията по физическо възпитание като фактор за формиране личността на детето	123
	автор: Теодора Ганчева	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	
22.	Ролята на подвижните игри за изграждане на другарски взаимоотношения и колективизъм между децата в детската градина	129
	автор: Назмие Чакърва	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
23.	Регулиране на физическото натоварване и плътността на урок по Физическо възпитание и спорт в началното училище	136
	автор: Мариела Пеева	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
24.	Роля и значение на естествено-приложните упражнения в детската градина	141
	автор: Марина Христова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
25.	Начална образователна степен от 1-ви до 4-ти клас във Сирия	147
	автор: Али Сарем	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	





Организиране и провеждане на спортно-туристически празник за I и II клас

автор: Галина Маринова
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

Organizing and conducting of sports-touring holiday for I and II class: Usually the number of sports holidays stand out against the background of everyday life. Holidays are the number of sports - and most fascinating - interesting form of extracurricular activities in elementary school. Contribute to attracting students in physical exercises and sports in school and beyond.

Key words: tourism, holiday tourism, games.

ВЪВЕДЕНИЕ

Туризмът като едно от средствата на физическото възпитание има за цел да задоволи определени двигателни, здравословни, познавателни, културни и други потребности на човека.

Заема съществено място в програмите за обучение и възпитание от I – до IV клас.

Туризмът има познавателен характер. По време на туристическите прояви се придобиват знания за обекти, маршрути, за въздействието на естествените природни сили върху организма.

Най – характерният елемент на пешеходния туризъм – ходенето, влияе главно върху издръжливостта на организма и силата на долните крайници. Характерни за туризма са възпитателните му функции. В средата на другарския колектив, се проявяват редица качества: взаимопомощ, честност, воля, децата опознават красотите на българската природа и се грижат за опазването ѝ. Възпитава се любов към труда, изгражда се чувство за красивото и естетичното.

Туризмът оказва благотворно влияние върху всички органи и системи на човешкия организъм, подобряват се и се усъвършенстват обменните процеси, кръвообращението, дишането.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Обикновено физкултурните празници изпъкват на фона на ежедневието. Те са най-увлекателната и най-интересната форма на извънкласната работа в началното училище. Съдействат за привличане на учениците в системни занимания с физически упражнения и спорт в училището и извън него. Дават ясна картина за здравното и жизнерадостното им състояние, на постиженията им в изграждането на двигателните навици. Туристическите празници са наситени с динамика и богато двигателно съдържание. Целта и задачите им са насочени към осъществяване на общите цели и задачи на физическата култура. Емоционалните преживявания, които ги придружават, ги правят желани и очаквани.

С учениците от начална училищна степен се организират обикновено три празника: есенен, зимен и пролетен. Организират се по предварително разработен план и програма, съобразена с климатичните условия. В програмата се предвиждат състезания, които представляват своеобразен преглед на равнището на двигателните възможности на учениците. Физкултурните празници не изискват специална подготовка, тъй като двигателните навици и умения са усвоени в редовните уроци и естествено се вливат в празничната програма, като доставят голямо удоволствие на учениците.

За успешното организиране и провеждане на празника е необходимо активното участие на целия педагогически актив.

За туристическия празник сред природата, родителите са уведомени предварително. Транспортът е осигурен, маршрута е ясен на учениците. Преди да тръгнат за празника учителят се е информирал за метеорологичната обстановка. Проверява се облеклото, обувките на учениците дали са подходящи за ходене сред природата. Осигурен е обяд за учениците. Присъствието на медицинско лице е задължително. Учителят води беседа за основните правила за безопасност сред природата.

Туристически празник сред природата на Хижа Приста

Учителят на всеки клас запознава учениците за мястото където ще се проведе туристическия празник. Показва им картини, разказва интересни факти за местността. Провежда инструкция как да се държат сред природата. След като родителите са дали своето съгласие учениците се подготвят за празника. Транспортът е организиран. Освен учителите на класовете от I и II клас ги придружава медицинско лице и още един педагог.

Съобщава се на всички, че автобусите ще тръгнат в 9.00ч. от училището към Хижа Приста. След като всички са заели местата си в автобусите, учителите на класовете минават да видят дали всичко е наред и да проведат последни инструкции за държанието на учениците. Автобусите тръгват.



Първата част на празника протича, като учениците разглеждат околността.

Дават се знания за местността, че хижа Приста се намира в западния парк „Приста“ на 6 км. от гр. Русе. Построена от русенски туристи сред акациева горичка и е подходяща за спокойна почивка сред природата. В района има спортна площадка. Местността предлага условия за леки излети, къпане и

риболов, а през зимата - удобни терени за ски.

Във втората част на празника учениците демонстрират своите двигателни възможности в достъпни за тях състезание по бягане, хвърляне, скачане, в емоционални спортно-подготвителни и щафетни игри. Всичко това се провежда в установено време за всеки клас и за всички класове едновременно.

На площадката са строени паралелките от 1кл. (1а,1б,1в,1г). Те ще се състезават помежду си, а вторите класове ще им бъдат публика. След всяка игра ще се излъчи победител от паралелките, а след приключването и на трите игри ще се излъчи кой клас се е справил най-добре. За първенците са подготвени награди. Играят всички паралелки от първите класове.

Игри
I клас

1. Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в 3 или 4 равностойни отбора и се подреждат в колони зад обща стартова линия (на 8–10 м). Пред всяка колона се поставя по една плътна топка.

Описание и правила: При сигнал първите играчи от всяка колона бягат до топките, докосват ги и се връщат с бягане, като докосват с десните си длани десните длани на вторите играчи, които са повдигнали дясната си ръка встрани. Същото правят и останалите. Играта завършва, когато финишират последните играчи от всички отбори. Не се разрешава тръгване на играч, без да е докоснат. Победител е отборът, чиито играчи са завършили първи участието си без нарушения.

2. Предварителна подготовка: Учениците се разпределят в три равностойни отбора и се строят в три колони зад обща стартова линия. На 3 м пред всяка колона се поставя по един обръч, а на 5 м след него – рингче, в което е поставена малка плътна топка. Пред стартовата линия на всеки отбор също се поставя по една плътна топка.

Описание и правила: При сигнал първият ученик от всяка колона хвърля топката със стремеж да уцели обръча, догонва топката, взема я, бяга до рингчето, сменя топките и с бягане се връща и предава топката на следващия. Същото правят и останалите играчи. Отчитат се показателите точност и бързина.

3. „Топката над главата“

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в три или четири отбора и се строят по отбори в колони на 30 см един от друг. На всеки отбор се осигурява по една топка, която се дава на играча, който е начело на колоната.

Описание и правила : При сигнал първите ученици от всеки отбор повдигат топката над главата си и леко се наклоняват назад, за да предадат топката на играчите, които са зад тях. Те я хващат и изпълняват същото. Така топката се придвижва до последния ученик от всяка колона, който я носи и с бягане встрани от колоната се придвижва напред. Застава начело на своя отбор и отново започва подаването. Играта продължава, докато играчите, които са започнали първи, застанат начело. Победител е отборът, завършил пръв участието си. Топката се предава от ръце на ръце. Ако някой я изпусне, трябва да я догони, да се върне на мястото си и да възстанови играта оттам, откъдето е прекъсната.

След като са изиграни и всички игри се съобщават резултатите.

I клас	„А“	„Б“	„В“	„Г“
I игра	3 място	1 място	4 място	2 място
II игра	4 място	1 място	3 място	2 място
III игра	3 място	2 място	4 място	1 място

Обявява се и крайният победител от трите игри.

I място	II място	III място	IV място
I „Б”	I „Г”	I „А”	I „В”

След като са обявени победителите се раздават за първо и второ и трето място малки купи, а за четвърто място малки утешителни награди.



Приключваме с игрите за първи клас и каним на игрището вторите класове, като първите седят на техните места като публика.

Играят всички паралелки от вторите класове.

Игри: **II клас**

1. Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят по еднакъв брой и се подреждат в 4 или 5 колони на разстояние 2 м една от друга.

Описание и правила: Играта започва, като всички ученици изпълняват ситно бягане на място. При сигнал последните от всяка колона спират да изпълняват ситното бягане и тръгват с бързо бягане напред, вдясно от колоната. Стремешът на всеки е да се построи начело на собствената колона по-бързо от другите ученици. Този, който успее да се придвижи пръв, печели точка за отбора си. След отчитането играта продължава, докато вземат участие всички. Печели отборът, събрал най-много точки. Не се разрешава бягане преди сигнал.

2. Предварителна подготовка и организация: Играчите се разпределят в равностойни отбори и се подреждат зад обща стартова линия в колони. На 56 метра от стартовата линия срещу всяка колона се поставя ориентир.

Описание и правила: При сигнал първите играчи от всяка колона изпълняват последователни скокове с два крака до ориентира. Заобикалят го и се връщат по обратния път с бягане. Докосват следващия играч и се подреждат в края на колоната. Същото изпълняват и останалите играчи. Печели отборът, който пръв завърши участието си без нарушения. Не се разрешава предварително тръгване и придвижване по друг начин.

3. Предварителна подготовка и организация: Участниците се разпределят в равностойни отбори и се строят в колони зад обща стартова линия. На 8 м пред всяка колона се поставя по една топка върху ринг, а на 3 м след ринга – по един обръч.

Описание и правила: При сигнал от учителя първите играчи от всяка колона бягат до ринга, вземат топката и тупкат 5 пъти с нея. След това стрелят в обръча. Догонват топката, връщат я на рингчето и с бягане се връщат в колоната. Останалите ученици изпълняват същото. Отборът, който първи изпълни задачата, получава пет точки, а всеки следващ с една точка по-малко. Към този брой точки за всеки отбор се прибавя по една точка за всяко точно попадение. Отборът, получил най-много точки, се обявява за победител.

След като са изиграни и всички игри се съобщават резултатите.

II клас	„А”	„Б”	„В”	„Г”
I игра	2 място	3 място	1 място	4 място
II игра	3 място	4 място	1 място	2 място
III игра	3 място	4 място	2 място	1 място

Обявява се и крайният победител от трите игри

I място	II място	III място	IV място
II „В”	II „Г”	II „А”	II „Б”

След като са обявени победителите се раздават за първо и второ и трето място малки купи, а за четвърто място малки утешителни награди



В третата част се отчита извършената дейност. Задачата е да се преценят реално резултатите. Учениците се строят по класове, където се съобщават резултатите и тяхното поведение по време на игрите. Всички отбори, участвали в празника получават колективни награди, както за качеството на изпълнение, така и за бързина, ловкост, за проява на другарски отношения и спортменска игра.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физкултурните празници са най-увлекателната и най-интересната форма на извънкласната работа в началното училище. Туристическите празници са наситени с динамика и богато двигателно съдържание. Емоционалните преживявания, които ги придружават, ги правят желани и очаквани. Благодарение на тези празници се осъществява текущ контрол на физическото състояние на учениците, до каква степен са усвоени всички двигателни упражнения и др.

След физкултурния празник учениците се чувстват удовлетворени, емоционално обогатени, щастливи, пълни с ентузиазъм, в добро настроение и в очакване на следващия празник.



ЛИТЕРАТУРА

- [1] Момчилова, А. Теория и методика на физическата култура. 1989 г.
[2] Момчилова, А., Ц. Максимов, Теория и методика на физическото възпитание. 1991 г.
[3] Попов, И.; Георгиев, Г. Подвижни игри в началните класове. 1990 г.

За контакти:

Галина Маринова, III курс,
специалност ПНУП, ФПНО
Русенски университет "Ангел Кънчев",
e-mail: galushka_92@abv.bg

Социални функции на Физическото възпитание и спорта

автор: Нели Цонева

научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

***Sociology is the study of society.** But sociology considered public as system components which are connected together and interact. Sociology examines the dynamics of society and that is in its development. Physical Education aims at ensuring harmonious development and physical perfection in man. Criteria to achieve the goal are: health, physical performance and longevity of creative mind. In different periods of life, this primary objective has specific substantive dimensions.*

Key words: Sociology, physical education, sports, functions, tolerance, community.

ВЪВЕДЕНИЕ

Понятието социология е съчетание на латинската дума „socio“, която означава общество и гръцката дума „logos“ – наука. Тя е наука за обществото. Разглежда се обществото като система от съставни части, които са свързани помежду си и си взаимодействат. Социологията анализира обществото в динамика, тоест в неговото развитие.[9]

Физическото възпитание цели осигуряване на хармонично развитие и физическо съвършенство у човека. Критерии за постигане на основната цел са: здравословното състояние, физическата работоспособност и творческото дълголетие на ума. В различните периоди на човешкия живот, тази основна цел има конкретни съдържателни измерения.

Социокултурните задачи на спортното възпитание са развиване на активност (анти-мързел), инициативност (анти-скука), солидарност (анти-егоизъм) и нямат общо с активното поощряване на спортна злоба, която на по-късен етап се изражда в егоцентризъм.[11]

В Закона за ФВС, чл. 2 и чл. 30 се посочва, че е приоритетно направление на социалната политика:

„**Чл. 2.** (1) Целта на физическото възпитание и спорта е подобряване на здравето и физическото развитие на нацията чрез системни занимания с физически упражнения и спорт от всички възрасти.

(2) Създаването на необходимите условия за системно практикуване на физически упражнения и спорт, както и за издигане на спортния престиж на нацията, е приоритетно направление от социалната политика на държавата и общините.

(3) (Нова - ДВ, бр. 75 от 2002 г.) Физическото възпитание и спортът осъществяват образователни, здравни, социални, културни и възстановителни функции.

Чл. 30. (1) Физическото възпитание, спортът и социалният туризъм са основа за укрепване на здравето и физическата годност на нацията и се поощряват и подпомагат от общините и държавата.

(2) (Изм. - ДВ, бр. 50 от 2008 г.) Създаването на условия за занимания с физически упражнения и спорт от населението е неразделна част от социалната политика на общините за съставните им населени места.”

Физическото възпитание и спортът възпитават хората на толерантност, екипност, уважение към себе си и другите. Освен това поддържат и своето здраве, а здравата и сплотена нация означава, силна държава, която се грижи добре за народа си. Затова социалната политика на държавата и общините е насочена към създаване на условия за занимания с физически упражнения и спорт.

ИЗЛОЖЕНИЕ

В динамиката на съвременното училищно обучение възможностите и изискванията на физическото възпитание се обогатяват и усъвършенстват. Търсят се и се апробират нови възможности и начини за комплексно развитие – физическо, психическо, емоционално, социално. Уроците по физическо възпитание са богат комплексен ход с определена и категорична роля в развитието на детската цялостност във физически, социален и психически план.

Могат да се обобщят три основни процеса в динамиката на физическото възпитание като цялост: социализация (в широк план на категорията), самоактуализация (продукт на детската активност) и прецизирано педагогическо въздействие. Като цяло възможностите на физическото възпитание стоят в многостранната адаптация на децата към социалната среда. В такива условия може да се предизвика и да се осигури самореализация и себеутвърждаване на участниците. Посоките на този ход са богати и многозначими – спокойствие и самочувствие. Потребност от среда, в която детето да се преживява като необходимост, разнообразие на взаимодействията като характер и роля за индивидуалните своеобразия на всеки участник. Осигурява се комплексният процес на самоутвърждаване и самореализация – корен на личностната пълноценност и цялостното развитие на човека. Формира се целостта на формулираната от преки специалисти „социална компетентност“.

Най-ефективно е участието на децата в състезателни игри, защото в центъра на смисъла им стои стремежът към постижение. Този факт се обяснява логично с очакването за успех, за победа на Аз-а, за създаването на авторитет и уважение пред другите деца и учителя, за стремеж към по-високи постижения. Ярко се очертава лична мотивация, стремеж към самоутвърждаване и авторитет, търсене и успехи в приятелството с други деца. Забелязва се желание за доверие на другите деца, позитивна самооценка, осъзнаване на лична значимост, стремеж към постижения.

По-високата степен на социализацията е показана в характера на възможностите и претенциите: **осъзнава значимостта си** (измерения на самочувствие), **увереност** (стабилност в поведението), **търси ред, организираност, конструктивност** (умения да работи самостоятелно и в екип). Добро начало в уменията за избор на роли, подбор на партньори, умения за приобщаване.

Важен акцент е широтата на социалното обвързване и собствените му измерения, както и социалните отговорности. Те събират в едно изгражданите измерения на социализацията в рамките на ученическият клас с обхватните изисквания на обществените цялостности. Характеризирани са като социални отговорности, за да се акцентира личното ангажиране на детето в обществото. Формулирани са и като дейности изяви, от една страна, защото са акт на поведението и взаимодействията и, от друга страна, защото са индивидуално регулирани. Поемане на отговорност (в обществените среди), конструктивно решаване на положителна мотивация (добронамереност в общуването), далеч от провокативни явления и обстоятелства (съхранение на положителните измерения на социализирането), непримиримост към некоректност в общуването (нравствена регулация на взаимодействие).

С най-голяма проява са следните социални умения по време на урока по физическо възпитание:

- ръководи се от положителни мотиви;
- участва в състезателни игри;
- изисква доверие;
- влиза в роли с други деца;

- сам избира партньорите си за игрите;
- не се сърди при загуба, неуспех;
- изисква уважение. [3]

Заниманията със спорт са естествена среда за приучване към редица нравствени привички, норми на поведение, нравствени добродетели, естетически и волеви качества на характера. Едва ли има друга дейност, която по толкова непринуден начин да създава условия за превъзможване на нетолерантността, насилието, расизма, злоупотребата с алкохол и наркотици.

Социалните функции на физическото възпитание и спорта са:

- **Реализационна:** здраве; хармонично развитие на тяло и дух; физическа дееспособност и работоспособност; личностно самочувствие.
- **Регулационна:** противодействие на стреса, повишение на адаптационните възможности; активен отдих и възстановяване; емоционално разтоварване и комфортно общуване.
- **Корелационна:** бариерно - нравствена срещу алкохол, наркомания, криминалистика и други
- **Стимулно-престижна:** създаване на модели за високи постижения, за формиране на лична и национална гордост, формиране на нагласа за непрекъснато самоусъвършенстване, сплотеност. [7, 10]

Социално-педагогическите аспекти са свързани с индивидуалната и груповата социализация. Те функционират в съответствие с потребностите и изискванията на общественото съзнание и социума. Факторите, които определят социално-педагогическите функции са: **иновациите** в областта на възпитанието; **исторически потребности и възможности** на обществото за изграждане на определен тип социални отношения и личности; **хармонизиращи и интегриращи функции** на възпитанието; **формиращи и трансформиращи** възпитателни въздействия. [2, 4]

Като цяло, уроците по физическо възпитание и спорт образуват основата за изграждане на умения за цял живот в следствие на факта, че те изживяват директната връзка между интелектуалното и физическото познание – ключовата роля на спорта в училище.

В тази връзка можем да кажем, че активната спортна дейност подпомага реализацията на личностните качества, адаптацията и социалната интеграция и на децата в неравностойно положение.

Ролята на спорта като превенция срещу негативните явления в обществото като нетолерантност, насилие и дискриминация на личността е от огромно значение за възпитанието на младите хора. Физическата активност и спортната дейност са начин за преодоляване на стреса от социалната изолация, на която са подложени децата, лишени от родителска грижа. Спортният колектив формира израстването на пълноценни членове на обществото на децата от тази социална група.

Спортът разнообразява и осмисля свободното време на занимаващите се; повишава физическата дееспособност и изгражда характера им. Чрез спортните дейности в училище и извън него децата реализират личностните си качества и успешно се адаптират и социализират в обществото. Физическото възпитание в училище и спортът са сред най-важните средства за социална интеграция.

Спортът представлява средство на социализация, общуване, социална интеграция, същевременно възпитава дух на екипност, честност и спазване на правилата. Физическото възпитание в мултикултурна среда обогатява знанията на учениците за европейските ценности и изграждане на чувство за толерантност към различните културни идентичности. На пръв поглед спортът може да не изглежда очевидно средство за по-нататъшно обединяване на Европа, но всъщност той играе доста важна роля в този процес. За да спортуваме с някого не се изисква общ език или култура, определена националност или религиозни убеждения.

Спортното образование и обучение, част от което е олимпийското възпитание представляват един ефективен инструмент за социално включване на групите в неравностойно положение и за мултикултурния диалог, както и за насърчаване на доброволния труд; също така счита, че те играят активна роля при противодействието на дискриминацията, нетърпимостта, расизма, ксенофобията и насилието.

Контактите на децата, лишени от родителска грижа със съучениците им няма да се ограничават само с времето, определено за учебни занимания, а ще продължат и на спортната площадка извън училище. Това е предпоставка за дълговременно приобщаване на учениците към спорта и за интегриране на децата, лишени от родителска грижа в обществото. Спортът е отговорът на социалното интегриране на децата, лишени от родителски грижи с връстниците им от училище, в което се обучават.[5]

Проблемът за социализацията на личността е твърде сложен, особено що се отнася до децата с умствена недостатъчност и тяхната рехабилитация с различни методи и средства. Полиаспектната му същност е наложила да се търси такъв подход, при който да се оценява комплексно, а не парциално, развитието на личността и готовността за включване в семейния и обществен социум на децата с умствена недостатъчност. Поради спецификата на тази предметна област е станало необходимо да се обхванат главните компоненти на възпитанието – интелектуална, волева, нравствена и емоционална, като комплексни измерители на социализиращата функция на заниманията с физически упражнения и спортно-състезателна дейност. Проведените наблюдения и изследвания върху социализацията на децата и лицата с умствена недостатъчност чрез средствата и методите на физическото възпитание и активната тренировъчна и спортно-състезателна дейност потвърждават, че се постига по-ускорена и комплексна адаптация и рехабилитация като функция на значителния прираст в психомоториката и цялостния социален статус. Състезателната дейност чрез физическото възпитание влияе активно и върху най-трудната за изграждане и развитие интелектуална компонента на възпитанието, която фактически е и водеща характеристика на заболяването олигофрения.[6]

Някои от програмите на Министерство на младежта и спорта са: „Развитие на спорта на учащите“ 2014 г.; „Спорт за деца с увреждания и деца в риск“; „Спорт за децата в свободното време“ 2014 г. и много други които имат за цел социална интеграция, адаптация и пълноценна реализация в обществения живот на децата.(5)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическото възпитание е единственият училищен предмет, който цели да подготви децата за здравословен начин на живот и е насочен към тяхното цялостно физическо и душевно развитие, както предаването на важни социални ценности като честност, самодисциплина, солидарност, дух на екипност, толерантност и честна игра. Широкообхватната социална роля на спорта подпомага формиране на характера на учениците. [8]

Урокът по физическо възпитание създава условия за развиване на социални умения, а целенасочената педагогическа работа спомага за социализацията на децата. Оптималното използване възможностите на урока по физическо възпитание оказва положително влияние на процеса на детската социализация.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Закон за Физическото възпитание и спорта;
[2] Илиева, И. Социално-педагогически аспекти на баскетбола и неговите форми, Научни трудове РУ 2013, Русе
[3] Месечно научно-теоретично списание «Педагогика» 3/2008
[4] Мардахаяев Л. В. Социальная педагогика, МГСУ, 2002
[5] Министерство на ФВС, Програми;
<http://mpes.government.bg/Pages/Programmes/default.aspx>
[6] Научно-методическо списание „Спорт и наука“ 1/1999
[7] Петров, Л. Холистична същност и функции на подготовката на млади баскетболисти, Велико Търново, 2011
[8] Иванов, С.; Томова, Д. Физическо възпитание, социална интеграция, спорт; Благоевград, 2011
[9] <http://bg.wikipedia.org/wiki/Социология>
[10] <http://nis-archive.uni-ruse.bg/?id=2297>
[11] <http://www.bb-team.org/articles/3540/#ixzz13YeOQyEi>

За контакти:

Нели Цонева
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,
Предучилищна и начална училищна педагогика,
3-ти курс, ОКС - Бакалавър,
e-mail: kurteva_1986@abv.bg

Приложение на Йога в начална училищна възраст

автор: Венета Великова

Научен ръководител: гл.ас.д-р Камен Симеонов

Abstract: *Yoga practice improves children's loco motor system, skeleton, musculature and connection between them. Yoga also benefits the controlling systems – nervous and endocrine. It has positive influence on metabolism, digestion and breathing. Yoga helps balanced development of brain's hemispheres, connected respectively with rational thinking and creativity, imagination and intuition. Yoga practices are interesting and easy to do. It can be practiced in special room, in class, outdoor. Children which practice yoga can do more continuously intensive and quality work than those who don't.*

Key words: *yoga, attention, aggression, improving, preventing*

ВЪВЕДЕНИЕ

Все повече деца биват диагностицирани със синдром на хиперактивност и дефицит на внимание. Тази обезпокояваща информация налага да се търсят нови обучителни подходи и начини, чрез които да се повлияе върху устойчивостта на вниманието и концентрацията при децата. Друг наболял проблем е и големият процент на агресия в начална училищна възраст.

Една от практиките, която се е доказала през годините като ефективна за това е йога. Йога е древна наука за това как човек да живее хармонично, да развива както здраво и гъвкаво тяло, така и бистър ум и връзка с Божествената си природа.

"Има три неща, които възрастните могат да научат от децата: да бъдат радостни без повод, винаги да са заети с нещо и да се стремят с всички сили към това, което желаят." Паулу Коелю.

ИЗЛОЖЕНИЕ

При децата йога практиката развива опорно-двигателната система, скелета, мускулатурата и връзката между тях. Подвижността, ловкостта и правилната стойка, са много ценни качества за телата на младите. Същевременно йога оказва благоприятен ефект и върху контролиращите системи - нервна и ендокринна. Въздейства също върху метаболизма, храносмилателната и дихателната система. Йога практиките спомогат за хармоничното развитие на двете полукулба на мозъка, свързани съответно с логиката, рационалността и с креативността, въображението и интуицията.

Дихателните практики /пранаяма/ освобождават ума от натрупания стрес, увеличават способността на децата да възприемат и разбират информацията. Йога практиките помагат на децата да подобрят концентрацията си, да балансират материалното и духовното, да развият правилно тялото си, да дишат правилно. Учат ги как да релаксират и контролират емоциите си, за да не се достига до агресия, друга наболяла тема на обществото ни.

Йога практиките за деца са изключително забавни и лесни за изпълнение и могат да се прилагат както в специализирана зала, така и в класната стая, на двора или сред природата.

С навлизането на новите поколения деца много родители и преподаватели установяват при тях проблем с устойчивостта на вниманието и концентрацията. Много от новите деца срещат трудности с обучителния процес, запомнят малко, разсеяни са и трудно задържат вниманието си за дълго върху определена тема или задача. Особено силно този проблем се проявява в началното училище, когато децата трябва да се включат в един по – дълъг по време обучителен процес.

Децата, които се занимават с йога могат да извършват много по-продължително време интензивна и качествена работа, отколкото децата, които не практикуват йога. Значителна роля за подобряването на устойчивостта на

вниманието оказват дихателните йога практики, техниките за концентрация, визуализации и релаксации.

С редовното практикуване на йога се подобрява значително концентрацията на вниманието. Това е една от най-силните страни на йога. Децата по-бързо и лесно могат да се съсредоточат върху определен урок и по този начин да го усвоят максимално добре. Подобрява се общата работоспособност на децата. Те могат дълго време да издържат на по-големи натоварвания, по-ефективно да заучават уроците си и да имат по-добър успех.

Изследване 1 – устойчивост на вниманието:

През 2011г. е проведено изследване във Варна и Нова Загора с 50 деца на възраст от 6 до 10 год. Предмет на изследването е въздействието на йога практиката върху устойчивостта на вниманието при децата.

Обект на изследването са 50 деца, на възраст от 6 до 10 години, от които 25 практикуват минимум два пъти седмично йога – експериментална група, а останалите 25 не практикуват йога – контролна група.

За решаването на задачите, постигането на целта и доказване на хипотезата е приложена комплексна методика от проучване на литературни източници, наблюдение, беседа.

За разкриване устойчивостта на вниманието е приложен теста – Коректурна проба.

Получените резултати са получени чрез Математико – статистическа обработка на информацията, вариационен и графичен анализ за независими извадки.

При анализирането на резултатите е установено, че изследваните от контролната група са допуснали 71,44 грешки и са решили теста за 906,04 сек., Това показва, че вниманието на децата от контролната група е твърде разсеяно, което се дължи на допълнително напрежение при проведения експеримент. Коефициентите на внимание на контролната група са също ниски. В процеса на практикуването на йога децата от същата възраст допускат 62% по – малко грешки. Което е показател, че те умеят по – лесно да се концентрират и по – правилно да изпълнят теста.

Един от основните показатели за продължително и качествено извършване на умствена работа е устойчивостта на вниманието. Установено е, че експерименталната група има с 60% по – висока устойчивост на вниманието, отколкото контролната група. Оказва се, че практикуването на йога влияе върху усъвършенстването на психическите процеси, а от там и на вниманието. Следователно децата, които се занимават с йога могат да извършват много по-продължително време интензивна и качествена работа, отколкото децата, които не практикуват йога. Значителна роля за подобряването на устойчивостта на вниманието оказват дихателните йога практики, техниките за концентрация, визуализации и релаксации.

Установено е, че се е подобрил значително и коефициента на концентрацията на вниманието, който се е увеличил с 61%. Това е една от най – силните страни на йога. Резултатите означават, че децата от експерименталната група много по – бързо и лесно могат да се съсредоточат върху определен урок и по този начин да го усвоят максимално добре.

Не се забелязват значителни различия в интензивността на вниманието. Това е естествено, тъй като позите в йога не изискват бързи движения.

Продуктивността на вниманието е от изключително голямо значение като показател на психическата работоспособност. От изключително значение е, че се е подобрила общата работоспособност на децата от експерименталната група с 71% спрямо децата от контролната. Това означава, че децата могат дълго време да издържат на по – големи натоварвания, по – ефективно да заучават уроците си и да имат по-добър успех.

Изследване 2 – Йога нидра практика за превенция на агресията сред подрастващите:

През учебната 2006-2007г. Е проведено изследване с ученици от четвърти клас от СОУ „Св.Св. Кирил и Методий“ – с. Александрово. Обособени са две групи – експериментална група и контролна група (Е.гр и К.гр). Използвани са сравнителни методи на проучване, биометрични изследвания, педагогическа наблюдение, математико-статистически методи за обработка и анализ на резултатите. Използван е въпросник за измерване на агресивността на Бъз Дюрки. Той се състои от 75 твърдения, обособени в 8 скали, които регистрират различните форми на агресия: телесна, вербална, индиректна, опозиционно поведение, агресивна раздразнителност, агресивно недоверие, ревност и омраза, вина след агресия.

Йога нидра е приложена при експерименталната група.

Резултати от изследването:

Таблица 1

Обем на извършена работа с К.гр.:

N	Въпросник	I Изследване	II Изследване	Разлика
1	Телесна агресия	67%	57%	10%
2	Вербална агресия	65%	45%	20%
3	Индиректна агресия	56%	45%	11%
4	Опозиционно поведение	60%	48%	12%
5	Агресивна раздразнителност	81%	75%	6%
6	Агресивно недоверие	46%	37%	9%
7	Ревност и омраза	63%	50%	13%
8	Вина след агресия	64%	52%	12%

Таблица 2

Обем на извършена работа с Е.гр.:

N	Въпросник	I Изследване	II Изследване	Разлика
1	Телесна агресия	69%	53%	16%
2	Вербална агресия	64%	39%	25%
3	Индиректна агресия	58%	41%	17%
4	Опозиционно поведение	61%	46%	15%
5	Агресивна раздразнителност	79%	67%	12%
6	Агресивно недоверие	43%	30%	13%
7	Ревност и омраза	65%	44%	21%
8	Вина след агресия	61%	45%	16%

При първото изследване, телесната агресия и в двете групи е приблизително еднаква – 67%, 69%.

В останалите седем позиции първото изследване прави впечатление че е приблизително еднакво и за двете групи:

Таблица 3

Съотношение между К.гр и Е.гр при първо изследване преди прилагане на практиката

N	Контролна група	Експериментална група
2	65%	64%
3	56%	58%
4	60%	61%
5	81%	79%
6	46%	43%
7	63%	65%
8	64%	61%

Докато при първото изследване има разлика няколко процента плюс минус към Е.гр. или К.гр., то след прилагането на Йога нижда разликата между контролната група и експерименталната е както следва:

Таблица 4

Съотношение между К.гр и Е.гр при второто изследване след прилагане на практиката

N	Контролна група	Експериментална група
1	69%	53%
2	64%	39%
3	58%	41%
4	61%	46%
5	79%	67%
6	43%	30%
7	65%	44%
8	61%	45%

Разликата от въздействието на тази техника при Е.гр. е фрапираща. В процентно съотношение е между 12% и 25% в полза на Е.гр. Данните от изследването и неговия анализ недвусмислено показват, че прилагането на Йога нижда категорично помага за преодоляването на агресията сред учениците.

Заклучение

Практикуването на йога се отразява положително върху устойчивостта на вниманието на децата, което оказва влияние върху способностите им за продължително извършване на дадена дейност. Системното практикуване на йога положително повлиява върху съсредоточеността на вниманието на децата. В резултат на практиката значително се подобрява продуктивността на вниманието и общата психическа работоспособност на децата.

Йога техниките – дишане, концентрация, релаксация и визуализация са средство за развитието на вниманието на децата. Практиката минимум три пъти седмично по един час е инструмент за подобряване на вниманието и повишаване продуктивността на децата в училище. Полезно би било да се въведе практикуването на йога в системата на физическото възпитание и спорта чрез занимания в детските градини и училищата или извънкласни занимания с деца от всички възрасти. Също добро въздействие би имало йога нижда да се въведе в учебно-възпитателния процес, за да може по-успешно да се повлече върху положителното отношение на учениците един към друг и към заобикалящата ги среда и по този начин да се осигури превенция на насилието и агресията в начална училищна възраст.

Литература:

[1] Владимирова С., „Урокът по физическо възпитание и спорт за преодоляване на агресивното поведение на учениците от 4 клас“, НАУЧНИ ТРУДОВЕ НА РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ - 2009, том 48, серия 8.2;

[2] Минчев Б., Обща психология, С. 2009

[3] Стамболова, С. – Синдром на хиперактивност с дефицит на внимание, С, 2009

[4] Ryan A. S., Nelson E. B. Assessing the Effect of Docosahexaenoic Acid on Cognitive Functions in Healthy, Preschool Children: A Randomised, Placebo-Controlled, Double-Blind Study. Martek Biosciences Corporation, Columbia, Maryland.

[5] Satyananda Swami, 1990, Yoga Education for Children.

За контакти:

Венета Великова, Русенски университет,
Начална училищна педагогика,
катедра „История, психология, педагогика“,
Факултет „Природни науки и образование“;
тел: 0883 372 903;
e-mail: veneta_velikova@abv.bg;

Сюжетни и музикално-подвижни игри за усвояване на двигателни умения и навици от децата

автор: Сияна Георгиева

научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Сюжетните и музикално-подвижни игри имат за цел да развият двигателните умения и навици на децата. Музиката и физическото възпитание в детската градина са взаимосвързани. Сюжетните игри са едни от най-подходящите игри в предучилищна възраст, защото така децата не осъзнават, че развият двигателните си умения и придобиват определени навици. Музикално-подвижните игри развият и усещането за ритъм.

Ключови думи: Сюжетни, музикално-подвижни игри, двигателни умения и навици

ВЪВЕДЕНИЕ

Формите на физическата култура в детската градина отразяват начина на организиране двигателната дейност на децата според предстоящата за реализиране задача. Те са: утринна гимнастика, занятия, подвижни игри, спортноподготвителни упражнения и игри, разходки, излети, физкултурни празници, физкултурни минути. Освен това те се разделят на ежедневни (утринна гимнастика, подвижни игри, разходки); седмични (занятия, спортно-подготвителни упражнения и игри); периодични (излети, физкултурни празници). Според ролята и значението си се делят на основни и допълнителни. Занятието е основна форма, а останалите са допълнителни.

Сюжетните игри се провеждат по предварително поставен сюжет. Действията на децата са подчинени изцяло на сюжета като ролите за играта и правилата се разпределят и уточняват предварително.

Музикално-двигателни игри се използват за формиране на метро-ритмичен усет и за развиване на някои специфични координационни способности като: точност на временните възприятия, координация на движенията, двигателна усетливост и други. При провеждането на тези игри е желателно да се използва музикален запис без пеене на децата, за да може нормално да протича дихателната функция. [1, 2, 3, 4, 5, 6]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Сюжетно-подвижните игри се построяват на основата на представите и знанията на децата за околната среда. Това налага учителя да търси възможност за обогатяване на игровото съдържание и на сюжета, да работи за разширяване и обогатяване на представите и понятията, предмет на други видове дейност. По този начин подвижните игри оказват комплексно въздействие. Въпреки че личния опит на детето е още много малък, то може да изпълнява дадена от сюжета роля, като се стреми да възпроизведе характерните за героя действия.

Правилата на сюжетните подвижни игри в първа група са лесни за изпълнение. В тази възраст децата не ги осъзнават добре, но се създават предпоставки за действие по сигнал. Те са свързани със сюжета и произтичат често от съдържанието на играта. При игрите „Мишлета“, „Зайчета“, „Лисица и петлета“ има само едно правило, което е свързано с прибиране на мишлетата, зайчетата, петлетата (децата) в къщичките им. Характерно за тези игри е, че ролите се изпълняват от всички деца заедно (зайчета, мечета, врабчета). В някои от тях има само една роля (Квачка, Щъркел), която се изпълнява от учителя. Добре се възприема от децата роля, която се изпълнява от по-голямо дете.



При тези игри децата се упражняват в правилно произношение на звуковете „пи-пи“, „бау-бау“, „мяу-мяу“, „бе-бе“, „би-би“, обогатява се речниковия им фонд. Използват се упражнения, диалози, текстове, речетативи, песни, които организират децата, предизвикват интерес, придават по-голяма ритмичност и точност на изпълнението, развиват пространствено-слуховата ориентация. Бодрото и радостно настроение, положителните емоции стават важно условие за точно изпълнение на двигателните действия и за активна познавателна дейност. В тази възраст децата все още трудно се обединяват за задръжно действие, за достигане на крайния резултат в играта. Тук е мястото на учителя, който, използвайки сюжета, съдържанието и ролята в играта, да обедини децата за обща игра и чрез педагогически игрови ситуации да въздейства върху нравственото им развитие. Децата се грижат за агънца, за зайчета, за врабчета и други, като им дават храна. При някои игри се включва римуван стих с възпитателна стойност. Така при подвижната игра „Моята кукла“ децата се учат на другарство, подаряват на своите другарчета любимата кукла, играят заедно с нея.

*Моята кукла
на теб я подавам,
грижи се за нея,
аз ти я дарявам.*

В тази възраст отрицателните роли не се изпълняват. Дават се само сигнали, като „чувам стъпките на Лиса“ или „чувам котката“.

Сюжетните игри от втора група като „Добрият градинар“, „Катерички“, „Маймунки и лъвове“ и др. имат разгънат сюжет. Той се построява въз основа на опита на детето. Сравнен със сюжета на подвижните игри от първа група, той е много по-богат, отразява някои специфични белези на животни, но обобщени образи и понятия, някои закономерности от природните явления и взаимоотношенията между игровия персонаж.

Правилата включват по-големи изисквания и точност на изпълнението на реализацията на целта. Увеличава се броят им (две-три правила). Децата влизат в различна ръководна роля на водещи, гонещи, ловци в играта. Често в игрите има комбинирани двигателни действия, които се изпълняват при усложнени условия и децата, разделени на групи, изпълняват различни роли. Например игрите: „Маймунки и лъвове“, „Прелетни птици“, „В зоопарка“, „Костенурки“ и др. При тези игри учителят също трябва да усложнява постепенно сюжета, правилата, игровия замисъл и ситуациите.

Сюжетните подвижни игри могат да се изпълняват и като се интегрират със задачи по музикалното възпитание. Това са музикалните-подвижни игри, при които изпълнението на физическите упражнения се съчетава с изпълнението на сюжетна песен. Методическите изисквания при провеждането на тези игри, е същото както при сюжетните подвижни игри. По-особеното е, че не трябва да се изпълняват

физически упражнения с по-голямо натоварване и същевременно да се пее песен със сложна мелодия. Песенният съпровод трябва да бъде само като фон на играта, да се пее без усилие, за да се изпълняват целенасочено задачите за физическото развитие. Обикновено когато играта включва ходене, могат да пеят всички деца. Когато движенията са свързани с бягане, скачане или лазене, една група деца пеят, а друга изпълнява движенията. Понякога може да пее само учителят, а децата да изпълняват движенията.

За втора, трета и подготвителна група имат голямо значение музикално-подвижните игри, които имат емоционална наситеност и способстват за затвърдяване на плавни, ритмични и изразителни движения у децата. При тях двигателните действия се изпълняват с песен или музикален съпровод. Те имат голямо възпитателно въздействие. Използват се първа и трета част от занятието по физическо възпитание, между две занятия с намалена физическа активност.

Задачите на музикалното и на физическото възпитание не се покриват, но могат да имат най-пряка връзка. Тя е взаимна, защото детето най-добре усвоява дадена мелодия, когато има възможност да я възприеме с повече анализатори и особено с двигателния анализатор. Подвижните игри с правила при съчетаване с музика решават комплекс от задачи, отнасящи се едновременно до физическото и естетическото възпитание. От една страна, музикалните фрази се свързват с правилата на играта и улесняват децата при спазването им при проявата на самостоятелност. От друга, те стимулират изпълнението на движенията и тяхното съгласуване; увеличават издръжливостта както в игрите, така и в останалите физически упражнения.

Формират се и се диференцират условни рефлексии у децата, свързани със съдържанието и задачите на режимните моменти. Такива връзки се създават и при използване на музиката при утринната гимнастика, като тук смяната на мелодията означава смяна на упражнението и движението. Следователно музиката не просто отмерва ритъма, а и свързва с механизми, улесняващи дейността и даващи възможност за изграждане на навици и самостоятелно изпълнение. Когато децата възприемат нови знания, музиката се появява след цялостната представа за движението или за цялостното извършване на действията, за да стимулира правилното му извършване. Оттук и необходимостта от различна музика при видовете дейности. Утринната гимнастика по своята същност изисква бодра музика с ритмично темпо.

В заниманията по физическо възпитание могат да се решават и затвърдяват задачите и на музикалното възпитание. Интегративните взаимовръзки между тези две дейности в детската градина се обуславят от техните цели и задачи.

Идеята за използване на движенията като средство за изразяване на музиката, за музикално развитие на децата не е нова. Най-значимо и системно тя е разработена в началото на XX век от швейцарския музикант и педагог Е. Жак-Далкроз. Системата на музикално възпитание с помощта на ритмични движения, които са тясно свързани с музиката, има за цел да доведе децата до "усещане" на музиката. За това в строга последователност на занятията с музика той формира у децата емоционална отзивчивост и творческо въображение. Далкроз не само подчертава емоционалното въздействие на музиката, но и го издига като основно положение в разработената от него система. Емоциите, предизвикани от музиката, се изразяват в движения отразяващи музикалното произведение.

Единството на музика и движения активно се пропагандира от известни майстори на балетното изкуство (Айседора Дънкан, Г. Уланова, Плисецкая) като синтез, който се явява средство за естетическо, нравствено, умствено и физическо възпитание на децата.

Музикално-ритмическото възпитание заема широко място в системите на музикалното възпитание, разработени от едни от най-известните музикални педагози К.Орф, Т. С. Бабаджан, Н. А. Метлов, Н. А. Ветлугина.

В практиката на детските заведения за деца от ранна и предучилищна възраст, както и в музикално-педагогическата литература, “музикално-ритмичните движения” и “движения под музика” се отъждествяват. Утринната гимнастика, подвижните игри, физическите упражнения и т.н. са движения под музика и тяхното предназначение и задача е овладяването на различни движения, т.е. формирането на двигателни навици и умения с помощта на музиката. В този случай музиката е средство, което подпомага, създава условия за ефективно овладяване на движенията.

Музикално-ритмичните движения подпомагат формирането на редица качества като ловкост, бързина, плавност, изразителност, ансамбловост в изпълнението на детето.

Основните дейности, които могат да влязат в интегративни връзки, са, от една страна, двигателната дейност, включваща общоразвиващи упражнения и игри, а, от друга – движенията с музика. Двете дейности имат общи компоненти – ритъм, моторика, емоционалност и затова интегрирането им позволява да се използват съответните технически и изразни елементи за формиране и усъвършенстване както на тясно специалните способности, така и за цялостното развитие на детската личност.

В различните форми на двигателния режим в детската градина музиката трябва да бъде подчинена на поставените задачи. Това улеснява изпълнението на образователно-възпитателните задачи в двата вида дейности, а именно: затвърдяване и разширяване на музикалните знания на децата, усъвършенстване на двигателно-ритмичния им усет, развитие на музикалния им слух, памет, творческо въображение и др. Използван в различните двигателни форми, музикалният съпровод спомага за по-бързото организиране и ориентиране на децата в пространството, за по-ефективно изграждане и усъвършенстване техниката на движението, ритмичност, координация, точност, синхрон при изпълнение на упражненията.

Музиката може да се използва по два начина: когато движенията са съгласувани строго с метро-ритъма, темпа и динамиката на музиката и когато тя е фон за внасяне на емоционалност, за подпомагане изпълнението на двигателните задачи и за регулиране на движението.

При изпълнение на строевите и общо-развиващите умения децата възприемат непринудено показваните упражнения. Важно методическо изискване е тяхното качествено изпълнение, тяхната изразителност и красота. Вниманието на малките се насочва към правилно изходно положение, точна координация, синхрон на движенията с музиката, красива стойка. За целта могат да се използват детските песни “На лов”, “Войници”, “Капитан”. [1, 6]

Системното изпълнение на физическите упражнения със синхронизиран и адекватен на движенията музикален съпровод, създаващ емоционална основа на образователно-възпитателния процес по физическо възпитание и слущещ за стимулатор и условен дразнител при овладяване на движенията се явява и фактор за формиране на музикално-естетически вкус. Активното възприемане на музиката по време на двигателните действия позволява на децата да се запознаят със съдържанието на музикалните произведения, с постройката им, с ритъма и някои други характерни особености.

В сюжетно-подвижните игри естествено-приложните упражнения са водещи, а музикалният съпровод е подчинен на задачите на обучението.

В обучението по физическо възпитание, системно провеждано с музикален съпровод, децата привикват със слушането на музикалните произведения така, както и в занятията по музика. Те се стараят не само да доловят техния характер, но и двигателно да го възпроизвеждат, да изразяват с движенията си техния ритъм, темп, динамика, съгласно изискванията на учебния процес. По този начин се подпомага формиращата се у тях музикална грамотност и култура, т.е. налице е осъществена интегративна връзка.

Примерни сюжетни и музикално-подвижни игри за първа и втора група (с по-лесен сюжет и по-малко роли), таблица 1.

Таблица 1

<i>Сюжетна игра</i>	<i>Двигателни действия</i>
1. "Кукувица" - сюжетно и музикално-подвижна игра	1. Площадката е горска поляна. Наблизо в гората има кукувица. (Учителката определя дете за кукувица, без да забележат другите деца). Под такта на хармоника всички деца бягат (вкл. кукувицата) из горската полянка. Неочаквано кукувицата извиква «Ку-ку»! и продължава да бяга. Децата се спират и се ослушват. С тях застава и кукувицата. Детето, което я забележи, получава похвала, а учителката определя нова кукувица и играта продължава. Играта упражнява в разпръснато бягане. Съдейства за развиване на съобразителност и ориентиране в пространството.
2. "Жабчета" – сюжетно-подвижна игра	2. Всички деца са жабчета. Учителят им съобщава, че той е Баба Жаба. Едмо от жабчетата се е уболю на трънче и затова тя ще го заведе при доктор Щъркел, за да му помогне. Неговите другарчета-жабчета играят на полянката и подскачат. Учителят обяснява, че пострадалото жабче трябва да стъпи върху неговите крака, като се обърне с лице към него. След това хваща жабчето през кръста и тръгват заедно. Ходи се бавно с внимателно преместване ту на единия, ту на другия крак. Така се предвижват до къщичката на щъркела. Детето слиза и сяда. Щъркелът (дете) го лекува. На връщане детето, което е жабчето с убоденото краче, подскача заедно със своите другарчета-жабчета, защото е оздравяло. Играта упражнява подскачане, ходене в синхрон с учителя (индивидуално).

3. "Трамвай" - музикално-подвижна игра	3.Децата са наредени в колона. С едната си ръка (дясната или лявата) държат въженце, на единия край на което е завързано звънче. Последното дете е кондуктор и то звъни, като дава знак за тръгване на трамвая. На две места на площадката се поставят разноцветни флагчета – това са спирките. Там чакат по няколко деца, за да се качат в трамвая. По даден сигнал от учителката кондукторът звъни със звънчето и трамваят тръгва. Децата се движат, като с едната ръка държат въжето. При спирките трамвая спира, някои от пътниците слизат, а други се качват. След това отново се дава сигнал, трамваят тръгва и т.н. Играта упражнява децата в равновесно ходене, реагиране на сигнал.
4. "Мишка и котка" – сюжетно-подвижна игра	4.Децата са мишлета. Те са в единия край на занималнята. Там е къщичката им, която се очертава с въже, поставено на височина 40 см. Пред къщичката на мишлетата се очертават 5-6 коридора с ширина 50 см. За да си намерят храна мишлетата трябва да минат през отвора на къщичката (въжето) с лазене от колянна опора, да минат през коридорите по същия начин, и то тихо, за да не ги чуе котката. Търсят сиренце като произнасят «цър-цър...». Изправят се, ослушват се. Учителката дава сигнал «Чувам стъпки, котката идва!». Мишленцата бързат да се приберат в къщичката си, като преминават през коридорите с бягане. Играта упражнява ориентирание в пространството, действие по сигнал и звукопроизношението «цър-цър».

Примерна сюжетна и музикално-подвижна игра „Вълкът и седемте козлета“ за 6-7 годишни деца, разработена от Златка Димитрова, 2012 г., таблица 2 [2]

Таблица 2

<i>Сюжетна игра</i>	<i>Двигателни действия</i>
1. „Вълкът и седемте козлета” – сюжетна и музикално-подвижна игра	1. Децата са разпределени в роли: вълк, козата-майка, козлета. На изпълнението на куплетите съответстват подражателни движения, възпроизвеждащи сюжета. По време на припева на песента „Вълкът” и „Козата - майка” изпълняват специфични движения в съответствия с текста на песента. Играта упражнява подскочна пресечена стъпка, лазене, бягане на място, завъртане.
2. „Кой е последен” - музикално-подвижна игра	2. Децата се строят в колона по двама. Всяко дете трябва да запомни другарчето си. Под такта на хармониката децата бягат разпръснато из площадката (салона). При спиране на сигнала те се построяват отново в колона по двама, като всяка двойка отново застава заедно. При сигнал децата отново бягат разпръснато, построяват се в колона и т.н. Играта упражнява децата от разпръснато бягане да се построяват в колона по двама и обратно. Развива съобразителност, ловкост, издръжливост и ритмичност.
3. „Бездомното зайче” – сюжетно-подвижна игра	3. Площадката е полянка, децата са зайчета. Едно от тях застава в средата в средата на полянката с барабанче в ръце. Останалите деца се разделят на групи по две и се нареждат в кръг около полянката. Около всяка група се очертава кръг – къщичката на двете зайчета. При започване на играта зайчето, което е без къщичка, се разхожда из полянката, удря барабанчето и извиква: «Елате да поиграем!». Зайчетата излизат на полянката, образуват кръг, като се хващат за ръце. Едно от тях започва да брои и кръгът се движи наляво или надясно. Като изброи до шест, кръгът се движи в обратна посока. Неочаквано се дава сигнал: «Ловец!». Зайчетата се разбягват, като всяко се стреми да влезе в някоя къщичка. Зайчето, което не успее да се скрие, взема барабанчето, застава на средата на полянката и играта започва отново. Играта упражнява бягане в кръг по сигнал, ловкост и съобразителност.

4. „Жабки в блатото” – сюжетна и музикално-подвижна игра	4. В блатото живее едно малко жабче, цял ден скача пее търси си другарче. Мило жабче с мен ела да направим веселба - веднъж тъй, веднъж тъй, хайде да се завъртим. Децата са в кръг и пеят песента като изпълняват движенията от песента. В началото жабчето в кръга е едно, после стават две, после 4, 8, 16.. Децата в кръга изпълняват жабешки подскоци. Играта упражнява подскоци и пеенето в ритъм.
--	--

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изводи за значението на упражненията от основната гимнастика за подобряване на двигателната координация на учениците в начална училищна възраст.

Сюжетно-подвижните игри и музикално-подвижните игри изискват много добра предварителна подготовка и организация, обмисляне на методическия ход от страна на учителя.

Сюжетно-подвижните игри заемат голямо място в занятията по физическо възпитание в детската градина. Защото за децата е по-интересно да влязат в някаква роля. Така те изпълняват по прецизно дадените упражнения, които трябва да усвоят.

Музикално-подвижните игри създават емоционални преживявания, настроения, активизират децата за изпълнение на физическите упражнения. Но в същото време развиват и тяхната музикалност. Когато има музикален съпровод при физическите занимания учителят няма нужда да дава излишни команди. Той може да обърне внимание повече на правилното изпълнение на упражненията, дали има съгласуваност на движенията с музика, това ще съдейства и за развитието на ритмичното чувство.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Георгиева, Е. Подвижни игри в детската градина, София, 1976
- [2] Димитрова, Зл. Технологичен модел за реализиране на игровата дейност във физическото възпитание на 6-7-годишни деца, автореферат, Бл, 2012.
- [3] Момчилова А. Педагогика на двигателната култура, 2003
- [4] Народна просвета, Книга за учителя на първа група в детската градина, София, 1984.
- [5] Народна просвета, Книга за учителя на втора група в детската градина, София, 1984
- [6] Писарски К. За игри дошъл е час, С., 1987

За контакти:

Сияна Илиянова Георгиева, студент 2-ри курс,
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,
специалност «Предучилищна и начална училищна
педагогика», ОКС «Бакалавър»,
email: siqnailiqnova@yahoo.com

Детски футбол

автор: Ирена Шилева-Тенекеджиян

научен ръководител: гл.ас.д-р Камен Симеонов

Studying and learning basic techniques, terms and types of shots in football began in the preschool period of 5 to 7 years. Children learn to move with and without the ball, learn how to move and implement tactical and technical movements fall into challenges. Methodological sequence unfolds in three main areas:

1. Study and improvement of technical skills and techniques through the implementation of strikes a stationary ball;

2. Implement hit with increased in stationary ball.

3. Implementation of the hit motion.

They learn to be disciplined, honest, sincere, respect the "enemy" to recognize their mistakes and strive for perfection

Key words: children's soccer, children, education, development, sports - preparatory exercises

ВЪВЕДЕНИЕ

Футболът е един от най-масовите и най-практикувани спортове по света. Първите сведения за подобна игра датират от времето на Рим, Елада и древен Китай. Стотици, дори хиляди години назад във времето хората са се увличали и са участвали в тази игра, макар по различна от съвременната, а в Япония и до днес се играе така наречената „кемари“. Официално обаче за родина на футбола се приема Англия, където са постановени първите футболни правила през 1863 година. Поради своята динамичност, вариативност, емоционалност, футболната игра много бързо „залива“ Южна Америка, Аржентина, Италия, Испания. Тридесетте години на двадесети век представляват повратна точка в историята на играта с въвеждането на Световната купа. Успехът на този шампионат довежда до идеята за международни състезания в почти всички видове спорт. През петдесетте години футболът се превръща в доминиращ на планетата спорт. Демонстрационните първенства с най-великите играчи – Световната купа и Купа на европейските шампиони започват да достигат чрез телевизията до домовете на милиони зрители. Шестдесетте години на двадесети век бележат началото на нова прагматична ера на ниво клубове, национални отбори и специфични тактики. Деветдесетте години са един от най-въдъхваващите периоди в историята на футбола – период на еволюция.

Футболът днес е безспорно най-популярната игра. Игра, която „пали“ малки и големи. Децата с желание и въдъхновение се включват в „отборната изjava“. Ала футболната игра не е лесна, тя има своите специфики. Те са много и е необходимо време за да се усвоят. Обикновено запознаването и заучаването на основни техники, термини и видове удари във футбола започва още в предучилищна възраст, периода от 5 до 7 години. Децата се учат да се движат с и без топка, усвояват умения за придвижване и изпълнение на тактико-технически движения, попадайки в единоборства. Играта има висока възпитателна стойност за тях. Тя способства усъвършенстването на мисловните процеси, повишава силата и гъвкавостта на нервните процеси, усъвършенства бързината на двигателните реакции.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Детският съвременен футбол изисква от подрастващите да изпълняват широка гама от технико-тактически действия съобразно създадените игрови ситуации. Изграждането на умения и навици у децата на възраст от 5 до 7 години се осъществява в методическа последователност, чрез прилагане на отработени

тактико-технически похвати от страна на обучаващия. Методическата последователност се разгръща в три основни насоки:

1. Разучаване и усъвършенстване на технически умения и похвати, чрез изпълнение на удари по неподвижна топка;
2. Изпълнение на удари със засилване, по неподвижна топка.
3. Изпълнение на удари в движение.

При провеждане на спортноподготвителните занимания по футбол е задължително да се отчита възрастта и физическата подготовка на занимаващите се, както и психическите и психологически особености на конкретната възраст, на децата. Задачите поставени при спортноподготвителните занимания трябва да бъдат конкретизирани ясно и точно. Една и съща задача може да бъде обект на отработване в продължение на няколко занимания, на по-дълъг период от време дори в течение на години. При подготовка за работа с децата, трябва да се имат предвид следните изисквания:

1. Съставът на групата, до колко тя е подготвена за бъдещите занимания, броят на занятията;
2. Задължителна наличност на съответствие между материалите и задачите на урока;
3. Достъпност на едни или други (спринтови, махови) упражнения, а също така и тактико-технически упражнения (действия);
4. Плътност на занятието – натоварване (брой повторения и продължителността на отдиha между тях);
5. Организация и престроявания;
6. Последователност и ред на упражненията;
7. Използване на инвентара и пособията;
8. Контрол над занимаващите се.

Всяко занимание да бъде интересно поднесено провокативно, предизвикващо интерес към футболната игра.

Периодът от 5 до 7 годишна възраст включва подготовката на децата и посещението им в „предучилищна-подготвителна група“. В този период учителят трябва да се съобразява със следното :

- да има познания за анатомо-физиологичните особености на детския организъм;
- да спазва принципите „системност и последователност“;
- да възпитава в децата любов към футболната игра.

Основни задачи в тази възрастова група са:

1. Провокиране и утвърждаване на интерес към футболната игра у децата – да участват активно в заниманията и играта да им доставя удоволствие и удовлетворение.
2. Да придобият правилна представа за същността на играта и правилата ѝ;
3. Да се възпитат етични, нравствено-морални качества у децата на уважение и признаване качествата на противника.
4. Да се разучат основните технически похвати, необходими за водене на играта.

Методически насоки при обучение за игра без топка

Спецификата на футболното бягане е предопределена от същността на игровата дейност. По време на футболната игра е необходимо да се спринтира, да се променя посоката на бягане, внезапно да се спира и отново рязко да се стартира. Тези изисквания налагат още в самото начало на заниманията по футбол да се развива бързината на децата, да се обърне внимание на правилното бягане при децата.

Промяната на посоката при бягане е едно от средствата за преодоляване съприкосновението с противника и за създаване на условия за по нататъшно водене на играта. Това умение се развива чрез игрите – „гоненки“.

Игри, включващи необходимите похвати за постигане методическите изисквания при игра без топка са описани в таблица 1.

Таблица 1.

**Спортноподготвителни упражнения за усъвършенстване на
игра без топка**

№	Съдържание	Дозировка	Организационно-методически указания
1	По сигнал на учителя децата извършват спринтови ускорения (ситно бягане, ситно бягане с повдигнати колене) от различни изходни положения: стоеж; стоеж с гръб по посока на спринта; седеж; клек, колянка.	2-3 пъти	Връщането към стартовата позиция се извършва с леко бягане или ускорено ходене с дихателни упражнения. Учителят определя серийните пробягвания спрямо подготовката на обучаваните. Краката са леко сгънати в коленете, тялото наклонено напред, а ръцете полусгънати в лакътните стави се движат свободно леко встрани. Спринтовото бягане се извършва чрез стъпване само на предната част на стъпалото. Движенията се извършват рационално и икономично в зависимост от ситуацията.
2	Бягане в очертан кръг с диаметър от 10 до 15 м. Децата се движат в лек бегот свободно в очертания кръг. При един звуков сигнал застават в положение клек, при два последователни сигнала изпълняват по два отскока със свити колене.	3-6 пъти	Бързина на реакцията.
3	Бягане в очертан кръг с диаметър от 10 до 15 м. Децата се движат в лек бегот в очертания кръг. При първи звуков сигнал бягат леко напред, при два сигнала увеличават темпото, при три сигнала бягат леко назад.	5-6 пъти	При смяната на темпото с лъжливи движения се стремят да не се сблъскат помежду си.
4	„Стълбичка“ Децата стъпват на пръсти във всяко „стъпало“ на подвижната въжена стълбичка, без да я докосват. След това на спринт достигат зададена цел, заобикалят я и се връщат на първоначалните си места с лек бегот.	5-6 пъти	Преодоляването на стълбичката става чрез ситно и внимателно бягане.

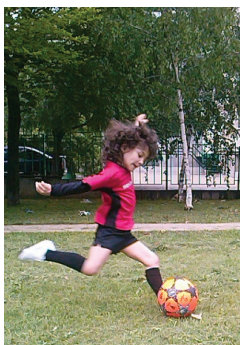
Методически насоки при обучение на игра с топка.

Умението „да усещаш топката“ е вродено, но се доизгражда чрез тренировки на удари по нея. Тези удари се изпълняват с различни части на ходилото – с горната (прав), горно-вътрешната (прав вътрешен), горно-външната (прав външен), с вътрешната (вътрешен), с върха на ходилото (боц) и пета (петов).

Обучението започва с **прав** удар. Той е основата за овладяването на другите удари. Използва се за подаване и удари във вратата от средни и големи разстояния от 15 до над 30м.

Основни методически изисквания. Изпълнява се по следния начин:

- Опорният крак стои близо до топката като предната част на ходилото сочи по посока на удара;
- Тялото е наклонено напред;
- Ходилото на маховия крак е извито надолу и глезената става е стегната;
- Топката се удря с горната част на ходилото.



Вътрешен удар – най-често използваният удар в играта. Той служи за подаване на топката на къси и средни разстояния до 15м. и стрелба във врата от близко разстояние. Това е най-точният удар във футбола.

Основни методически изисквания:

- Тялото е наклонено напред;
- Опорният крак стои близо до топката и е леко сгънат в коляното;
- Маховият крак е стегнат в глезената става и съпровожда топката;
- Ударът се нанася с вътрешната част на ходилото.

Водене на топката.

Воденето на топката е удоволствие за всяко дете. Умението да я владееш помага на играча да надиграе противника си и покаже надмощие. Играта налага воденето на топката да се осъществява с десен и ляв крак. Ако противника идва отляво, топката се води с десен крак и обратно. Тялото на водещия, трябва винаги да бъде между топката и противника.

**Основни методически изисквания при водене на топката:**

- Топката се води близо до ходилото и при възможност се докосва на всяка крачка;
- Изпълнява се със скорост;
- Докосва се с горно-външната част на ходилото;
- Погледът е отправен напред.

Овлабяване на топката.

Овлабяването на топката играе решаваща роля за ефективното водене на топката. При децата обучението в тази насока, се започва с изучаване поемането на търкалящата се топка. Това действие се извършва с вътрешната част на ходилото, тъй като неговата площ е най-голяма.

Основни методически изисквания за овлабяване на топката.

- При овлабяване се тръгва към топката;
- Овлабяването се извършва по възможност с по-голяма площ на ходилото;
- Предната част на ходилото на опорния крак сочи по посока на търкалящата се насреща топка;
- Опорният крак е леко сгънат в колянната става и тежестта на тялото е изцяло върху него;
- Маховият крак се изнася срещу идващата топка като при поемането се дърпа леко назад.

Подаване на топката.

Подаванията биват най-различни : средни(в зависимост от разстоянието), дълги, високи (според летежа), постъпателни, въртеливи (според летежа на топката). Разположението на играчите и противника определя начина на подаване на топката.

Таблица 2

Спортноподготвителни упражнения за усвояване на правия удар

№	Съдържание	Дозировка	Организационно-методически указания
1	Удари по неподвижна топка с горната част на ходилото(прав). Децата са в редица.	6-8 пъти	Фронтален метод. При имитационното движение на удара глезената става на маховия крак е стегната. Топката се удря с горната част на ходилото. Опорният крак стои близо до топката.
2	Удари към стената с прав удар на разстояние 4-5 метра от стената. Редуване на ляв и десен крак.	6-8 пъти	Топката е неподвижна. Засилване от 1-2м.и се изпълнява прав удар към стената. Посменен метод.
3	Удари по стена с отвори. Децата са подредени в колона и последователно се изреждат „стреляйки“с ляв и десен крак, посменно в целта.	6-8 пъти	Посменен метод. Изискване за точност на ударите. Колонен строй.
4	Водене на топката по двойки и удар в стената с цел. Децата по двойки, на разстояние 3м.един от друг, полуобърнати, извършват няколко подавания помежду си с вътрешната част на ходилото. На разстояние 4-5м.от стената единия от партньорите нанася свободен удар в целта.	6-8 пъти	Посменен метод. Изисква се концентрация и точност при подаванията и стрелбата в цел.
5	Удари във вратата след водене. Водене на топката и на 5-6м.от вратата се нанася прав удар с цел да се вкара гол.	6-8 пъти	Посменен метод. Колонен строй.

Футболната игра при 5-7 годишните има следните специфики:

Топката е волейболна или футболна - размер №3;

Брой на състезателите е 5-6 играчи и един вратар.

Времетраенето на играта е две полувремена по 10 мин.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дълъг и труден е пътят, който трябва да изминат децата за да се превърнат в успешни футболисти. Не всички започнали в предучилищна възраст деца да се занимават с футбол, се реализират като такива в бъдеще, но независимо от това качествата, който този спорт възпитава у тях са безкрайно ценни.

Те се научават да бъдат дисциплинирани, коректни, искрени, да уважават „противника“, да признават грешките си и да се стремят към съвършенство.

Не случайно този спорт е толкова популярен в целия свят, милиони са неговите почитатели и все повече нараства броя на футболните звезди, чиито поведение буди възхищение!

ЛИТЕРАТУРА

[1] Максимов Ц., А. Момчилова. Теория и методика на физическото възпитание, учебник, Дунав - прес , Русе, 1991=

[2] Момчилова А. Развитие на двигателната координация чрез обучението по физическа култура в детската градина, монография, ЕЦНПФКС, ВИФ, С., 1989.

[3] Момчилова А., И. Илиева, И. Илчев, К. Симеонов. Методически насоки за провеждане на спортно-подготвителни упражнения и игри в предучилищна възраст, Русе, 2013.

[4] Симеонов К. Система за обучение на технико-тактически действия при 10-11-годишни футболисти, IV-та НК СУ “Св. Кл. Охридски”, 2006, стр. 762 – 766.

За контакти:



Ирена Шилева – Тенекеджиян,
Русенски университет,
фак. № 106332, специалност ПНУП,
факултет „Природни науки и образование“,
e-mail: renishileva@abv.bg

Допълнителния час по Физическо възпитание и спорт – модул „Игри”

автор: Емел Бахри Емин
научен ръководител: гл.ас.д-р.И.Илчев

Modular training is carried out according to the decision of the pedagogical council of the school: Methodology to conduct is consistent with the age of the students. Their educational and educational value is determined by the form and content of their relationship with the tasks of physical education. Games are one of the most – valuable resources for the construction of moral virtues and developing physical qualities in adolescents.

Key words: training module, additional games, additional hour, sport

ВЪВЕДЕНИЕ

На основание чл. 16, ал. 4 от Закона за степента на образование, общообразователния минимум и учебния план и на основание чл. 21, ал. 3 от Закона за физическото възпитание и спорт се въвежда трети учебен час по учебния предмет физическо възпитание и спорт. Съгласно заповед № РД - 096–1038 от 27.07.2004 г. на министъра на МОН, допълнителният час по физическо възпитание и спорт (регламентиран в Закона за изменение и допълнение на Закона за физическото възпитание и спорта, ДВ, бр. 75 от 2002 г и Закона за степента на образование, общообразователния минимум и учебния план, ДВ, бр. 40 от 2004г.) се реализира под формата на модули. Те се провеждат извън седмичното разписание на часовете в училището.

Все по-актуален сред българското общество е въпросът за здравето на децата и младежта, за тяхната физическа дееспособност и двигателна активност. Физическото възпитание и спортът, здравословният начин на живот са фактори, които подпомагат адаптирането на младите хора към новите условия на живот, като се противопоставят на непрекъснато усложняващата се здравословна и екологична обстановка. Това предизвиква актуализиране на позициите на държавните и обществени органи и организации за формиране сред децата и младежта на ценности и ориентации, за съзнателно, позитивно отношение към укрепване на собственото здраве и физическо усъвършенстване.

Основните цели и задачи са с насоченост към съзнателната двигателна активност и спортна дейност на учащите, формиране на умения за превръщането им в неотделима част от здравословния начин на живот. Чрез целенасочен избор на форми, средства и методи, способстващи за проявление и развитие способностите на учениците в една или друга двигателна активност или спортна дейност. Възможностите за вариативност на съдържанието и многообразието на формите позволяват цялостната дейност да се насочи съобразно ценностната ориентация на ученика, неговите интереси и потребности. По този начин се осъществява едно продължение на процеса за либерализация на физическото възпитание и спорта в училище заложен в основите на държавните образователни изисквания за учебното съдържание по “Физическо възпитание и спорт”.

В основата на тази концепция е модулното обучение, разработено по етапи и степени на образованието, които следват ядрата от учебните програми I-IV клас, V-VIII клас и IX-XII клас и имат продължителност два, четири и шест учебни часа / едnodневна и двудневна продължителност /.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Всички модули се провеждат в извън седмичното разписание на часовете и в почивните и празнични дни.

Модулите с продължителност 1-2 часа се провеждат един път седмично / ако е с продължителност 1 час – се провежда всяка седмица, ако е с продължителност 2 часа – през седмица за конкретния модул или група от модул /, а модулите с продължителност 4 и 6 часа /с едnodневна и двудневна продължителност/ - 1 път месечно.

- Модулното обучение се осъществява съгласно решение на педагогическия съвет на училището, съгласно училищната и предоставената му общинска и държавна спортно-материална база, традициите на училището, отчитайки избора на учениците и квалификацията на учителите по ФВС;
- Методиката за провеждане на модулите е съобразена с възрастта на учениците /в един клас могат да се формират групи, избрали различни модули, но техният брой /на групите/ не може да бъде повече от броя на паралелките в съответния клас/.
- По предложение на преподавателите по ФВС, Педагогическите съвети взимат решения за разпределението на модулното обучение в учебните срокове и в дните за провеждане на училищни празници, спортни мероприятия и други съгласно заповед на министъра на образованието и науката, съобразно конкретните условия във всяко едно училище, годишния учебен план, етапа на обучение и традициите на училището.

За начален етап на основна образователна степен (1– 4 клас) модулите са:

- **Игри** с продължителност 1–2 учебни часа.
Основното съдържание на тези часове са изучени в часовете по задължителна подготовка подвижни, щафетни и спортно-подготвителни игри и нови такива, съобразени с възрастта на учениците.
- **Водни спортове** с продължителност 2 учебни часа. За този модул са предвидени плуване, състезателни игри и синхронно плуване.
- **Туризъм** и всички разновидности на туризма с продължителност 2, 4 и 6 учебни часа. Реализира се чрез разходки, излети, екскурзии, походи и туристически празници в съчетание с игри.

Модул „Игри”

Игрите са едно от най-ценните средства за изграждане на морални добродетели и за развиване на физически качества у подрастващите. Тяхната образователна и възпитателна стойност се определя от формата и съдържанието им и от връзката им със задачите на физическото възпитание. Не случайно в програмите за обучение и възпитание на ученици от I – IV клас игрите заемат значително място: Игровата дейност като съзнателна човешка проява има характерни особености, която я отличава от останалите дейности, а именно:

- **Естествено – приложен характер на движенията.** Във всяка подвижна игра доминират естествено – приложните упражнения – ходене, бягане, скачане, лазене, катерене и се изпълняват самостоятелно и в комбинации.
- **Възпитателен характер** – изразява се във формиране у занимаващи се ценни морално – волеви качества : скромност, честност, другарство, колективизъм и др. Съдейства се за изграждане на умения за самоконтрол, съзнателно управление на движенията и преживяванията, уважение към

противника. За пълноценното реализиране на тези задачи е от значение правилната организация на игрите, спазването на правилата им.

- **Изменчивост на игровата ситуация.** При игровата дейност няма шаблон. Това способства за изява на творчество, находчивост при избор на правилно решение за действие. Изменящата се ситуация изисква от участниците бързина на реакцията, съсредоточено внимание, способност за анализиране, бързо осмисляне на движението. Разнообразието и комбинативността в игрите предизвиква радост и чувство за удовлетвореност.
- **Съревнователен характер** – изразява се най – често в колективни действия при игрово сътрудничество и борба за победа.
- **Достъпност на игрите.** Разнообразните по характер игри позволяват педагогът да направи подходящ избор за използването им при всяка възраст.
- **Комплексно физиологично въздействие.** Богатото двигателно съдържание, изменящата се обстановка, високата емоционалност на игрите, възможност за провеждането им на открито при всички сезони ги правят важно средство за закаляване на организма по естествен път, за физическо и умствено развитие, за възпитаване на морални волеви качества
- **Емоционална наситеност.** Добрият педагог трябва умело да регулира емоционалното състояние на участниците, без да ги лишава от радостта, приятните преживявания, породени в игрите, особено при постигане на желаната победа.
- **Неизвестност , мотивираност, относителна свобода на действията** са характерни белези, които непрекъснато съпътстват игрите.

За реализиране на допълнителния час под формата на модул „Игри“ се включват предимно изучени игри. Необходимо е планирането им да бъде съобразено с разпределението на учебното съдържание от основните и допълнителните ядра.

Като допълнителен материал могат да се използват и следните примерни игри :

МОДУЛ „ИГРИ“ 1 - 2.КЛАС

Предварителна подготовка и организация.	Описание и правила.	Методически указания.
„Построй пирамида „		
Участниците се разпределят в групи по 7–8. Всяка група прави по пет снежни топки с диаметър 25 см. Отборите се построяват в редици, а четири от топките се поставят до деснофланговите играчи. Петата топка е резервна и стои при учителя	При сигнал от учителя играчите, които са най-близо до топките, взимат една от тях и я предават на следващия. Веднага след това предава последователно и останалите (една по една). Топките се предават от ръка на ръка и трябва да стигнат до последния играч в редицата, който ги подрежда вляво от себе си като пирамида (три топки са в основата, а четвъртата – върху тях). Ако някой изпусне топката, трябва да я вдигне и да продължи подаването. В случай, че някоя топка се разпадне, в игра се включва резервната, която е при учителя. Отборът, който пръв изпълни изискванията печели три точки, вторият – две и третият – една точка. При второто изиграване предаването на топките е в обратната посока. След 5-6 изигравания се излъчва крайният победител, събрал най-много точки.	1.Разстоянието между играчите трябва да е еднакво. 2. Играта може да се играе и с плътни топки.

„Гоненица със звънче“		
Играе се на равна площадка или поляна. Определят се граници на игралното поле. Избира се водач, който ще гони. На друго дете се дава звънче (или камбанка). Останалите играчи се разпръскват по игрището.	При сигнал от учителя гонещият започва да гони играчът, у когото е звънчето със стремеж да го докосне. Ако успее, ролите се сменят. В хода на гоненето, играчът със звънчето може да се „спаси“, като го предаде на друг играч. Водачът трябва да следи в хода на играта у кого е звънчето и да гони него. Победител в играта е този играч, който до края й не е бил докосван от водача. Поощряват се водачите, които най-бързо са докоснали играч със звънче. Звънчето се носи така, че през цялото време да се чува у кой играч е. Не се разрешава хвърлянето му.	1. Дават се указания на играчите да следят бгащия и да се приближават до него, за да му дават възможност за „спасяване“. 2. Ако продължи телно време някой гонещ не успее да докосне играч със звънче, играта се прекъсва и се определя нов гонещ.
„Щафетна игра с рингчета,“		
Участниците се разпределят в няколко равностойни отбора и се строят в колони зад обща стартова линия. На линията пред всеки отбор се поставят по три рингчета. На 6, 8 и 10 м в права линия пред всяка колона се чертае по една голяма точка, а на 13 м се поставя стойка или друг ориентир.	При сигнал от учителя първите играчи от всеки отбор взимат трите ринга, бягат и ги носят като на всяка точка поставят последователно по един. Заобикалят ориентира и на връщане последователно взимат ринговете. На старт-финалната линия ги предават на следващия играч. Отборът, който пръв завърши участието си печели играта. Не се разрешава хвърлянето на ринговете от високо, а е необходимо да ги поставят като клякат или се накланят.	1. Играта може да се играе и във вариант, като единият играч поставя рингчетата, следващият ги събира. 2. За улеснение при ръководенето на играта отделните отбори може да играят с рингове с различни цветове
„Голямата змия“		
Необходими са 30 броя ленти в три цвята. Учениците се строят в две-четири колони и се хващат за ръце като дясната е изнесена напред, а лявата назад. Всяка от змиите – колони се движи самостоятелно, като преминава между различни уреди, посочени от учителя.	Пр: Преминаване под успоредката и изпълняване обръщане на 90°, преминаване под ниска греда, провиране под коза, кон, преминаване над и по гимнастическа пейка и др. Колоната не трябва да се разкъсва. Ако се допусне това, учениците спират, за да се възстанови колоната. Не се позволява колоните да си пречат една на друга.	Момичета и момчета образуват отделни колони; Уредите, по които ще преминат колоните, трябва да бъдат обезопасени.

МОДУЛ „ИГРИ” – 3.- 4.КЛАС

За реализиране на допълнителния час под формата на модул „Игри” се включват изучени игри в първи, втори и трети клас. Планирането им трябва да е съобразено с разпределението на учебното съдържание от основните и допълнителните ядра.

Могат да се използват и следните примерни игри:

Предварителна подготовка и организация.	Описание и правила.	Методически указания.
„Пазач”		
Учениците се разпределят по тройки според възможностите. За всяка тройка се осигурява по един обръч с плътна топка в него. Един от играчите се избира за пазач и застава с гръб към обръча. Вторият играч застава с лице към „пазача”, а третият е съдия.	При сигнал външният играч се стреми с бързи и ловки движения да излъже „пазача” и да докосне топката. „Пазачът” се придвижва с бавни стъпки и повдигнати встрани ръце, за да пази топката. Когато топката бъде докосната, ролите на тримата се сменят. След 5–6-минутна игра се отчита кой с коя роля се е справил най-добре.	
„Кой по – бързо”		
Учениците се разпределят по двойки според възможностите им и се подреждат по линия в две редици на разстояние 4 м. За всяка двойка се осигурява топка.	При сигнал всяка двойка си подава топката, като се старее по най-бързия начин да осъществи 10 подавания. Не се разрешава пристъпване на линията и скъсяване на разстоянието. Двойката, успяла, първа да си подаде 10 пъти, печели играта.	Преди всяко започване на играта се уточнява начинът на подаване (от гърди, с една ръка над рамо, с две ръце с удар в земята и др.). Да се осигури по 1,50–2 м разстояние между двойките.
„Преминаване през блато”		
Играта се организира като щафетна. Играчите се разпределят в равностойни отбори. Всеки отбор се подрежда в две срещуположни колони на разстояние 6–8 м. Пред всяка колона се чертае линия. За всеки отбор се осигуряват по две дървени дъсчици с размер 30/20 см, които се дават на първите играчи от едната колона.	При сигнал играчите с дъсчиците започват да се придвижват към отсрещната колона, като ги поставят пред себе си и стъпват само върху тях. Могат да стъпват с един или два крака, да се навеждат или да клякат, за да ги вземат и преместят напред, но нямат право да стъпват нито за момент на земята без тях. Когато стигнат до отсрещната линия, ги взимат в ръцете си и ги предават на първия от отсрещната колона. Той изпълнява същото по обратния път. Играта завършва, когато всички срещуположни колони си сменят местата. Печели отборът, който пръв завърши участието си без нарушения.	1. В случай, че броят на играчите е нечетно число, във всички колони от едната страна ще има с един играч повече и играта ще започне именно от тези колони. 2. Първото изиграване на играта може да се организира и проведе като пробно, без да се отчита резултатът.
„Мишената не се вижда”		
Учениците се разпределят по 5–6 в равностойни отбори. Всеки отбор търкаля в снега снежна топка, докато тя стане с диаметър около 70–80 см. Топките се подреждат	При сигнал първите играчи от всеки отбор изпълняват три последователни хвърляния в целта, която е зад топките и не се вижда. След всяко хвърляне съдията съобщава високо дали има попадение или няма. Един след друг участват всички играчи. Отборът с	1. Размерът на големите топки трябва да бъде приблизително еднакъв. 2. Преди

в една линия на разстояние 2,5–3 м една от друга. Зад тях се поставя по един обръч. Всеки участник оформя по три малки топки, с които ще хвърля. На разстояние 6–7 м от големите топки се оформя обща стартова линия, зад която се подреждат отборите в колони. Избират се съдии (за всеки отбор по един), които застават встрани от целите.	най-много точни попадения се обявява за победител. Състезанието е само за точност на хвърлянето, а не и за бързина. Не се разрешава хвърляне по-напред от стартовата линия.	започване на състезанието учениците трябва да видят на какво разстояние е целта зад големите топки.
„Борба за топка“		
Участниците се разпределят в два равностойни отбора, които си избират по един капитан. В два противоположни края на игрището на еднакво разстояние от центъра се чертае по един кръг с диаметър 2 м. Чрез жребий се определя кой кръг на кой отбор ще бъде. Осигурява се топка.	Капитаните застават един срещу друг в центъра. Учителят подхвърля топката помежду им. Капитаните скачат и се стремят да отбият топката към съотборник. Отборът, който я е овладял, си подава и се стреми да постави топката в кръга на противниковия отбор. Когато успее, получава една точка и играта се възобновява от централната линия, като топката се вкарва в игра от играча, отбелязал точката. Играе се за предварително определено време. Печели отборът, който има повече точки. Не се разрешават повече от 3 крачки с топката и ритането ѝ. Ако двама играчи се борят за топката, трети няма право да се намесва. При нарушение противниковият отбор вкарва топката в игра от страничната линия. Не се разрешава стъпване и стоене в обръча.	Ако учениците владеят добре дрибъла, може да се въведе допълнително правило за придвижване с дрибъл.
„През опасната зона“		
Учениците се разпределят в три равностойни отбора и всеки отбор се строява зад линия в две срещуположни колони, на разстояние 15 м. За всеки отбор се избират по двама играчи, които застават по средата на разстоянието между колоните и въртят въже. Осигуряват се три малки плътни топки и три въжета с еднаква дължина.	При сигнал от учителя играчите, които са начело на колоните (само от едната страна), бягат с топка в ръка, влизат под въртящото се въже, изпълняват три подскока с два крака на място, излизат от въжето, бягат до отсрещната колона и предават топката на първия играч. Той и всички останали изпълняват същото. Играта завършва, когато колоните сменят местата си.	1. Учениците, които въртят въжето, спазват един и същи темп на въртене. След всяко изиграване те се сменят. 2. Ако някой направи грешка при скачането, продължава да скача без влизане, а от място след възобновяване на въртенето. 3. Играта е подходяща за открито, за да се осигури достатъчно място между отборите, за да не си пречат.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Допълнителния час по физическо възпитание подпомага за усвояването на необходимия минимум от знания в областта на хигиената, медицината, физическата култура, спорт и туризъм. Изграждане на убеденост, че грижата за собственото здраве е първостепенна грижа на всеки човек.

Друга цел е развиване и усъвършенстване техниката на жизнено важни двигателни умения и навици от основните видове спорт. Формиране на способности за прилагането им в различни по сложност условия в реалния живот.

Игрите са едно от най-ценните средства за изграждане на морални добродетели и за развиване на физически качества у подрастващите. Тяхната образователна и възпитателна стойност се определя от формата и съдържанието им и от връзката им със задачите на физическото възпитание. С помощта на Модул „игри“, развиват се умения да мислят, да взимат самостоятелно решения и да поемат отговорност. Създаване на умения за работа в екип. Формиране и развиване на организаторски /мениджърски/ способности за по-добра реализация и висок социален статус.

Игрите заемат съществено място в живота на малките ученици. Те са застъпени както в училище, така и в самостоятелните занимания на децата. Децата много обичат игрите и се въодушевяват в процеса на играта. Причината за това е непрекъснато изменяща се обстановка и неизвестността на крайния резултат, които придават особена привлекателност на игрите. Ето защо игрите са най-любимото средство на физическото възпитание и се посрещат с голяма радост.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Момчилова, А. Средства и методи за развитие на координационните способности на учениците от I до IV клас, Списание " Начално образование "1996/№1
- [2] Момчилова, А. Развитие на координационните способности на учениците от I– IV клас, сп. Педагогика, С., бр. 3, 1996.
- [3] Попов, Г. Физическо възпитание. Учебник за студентите от ВТУ "Кирил и Методий"
- [4] Попов, И. Георгиев, Г. Подвижни игри в началните класове. Държавно издателство «НАРОДНА ПРОСВЕТА», София, 1990г.

За контакти:

Емел Бахри Емин.
Студент, 3-ти курс, спец. ПНУП, ФПНО
РУ „А.Кънчев“
e-mail: emel92@mail.bg

Детски игри и съоръжения на открито и тяхното приложение в различните форми на физическа култура

автор: Мелек Реджебова

научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Предучилищното възпитание чрез формите на физическа култура има за цел укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физически качества и дееспособност. Заниманията със спорт, при добра организация и използване на различните форми в детската градина, осигурява здраве, двигателен опит, формиране на умения и изграждане на мотивация за самостоятелна двигателна дейност.

Ключови думи: детска градина, игри и съоръжения на открито, форми на физическа култура

ВЪВЕДЕНИЕ

За ефективност и безопасност в обучението по физическа култура в детската градина има значение както методиката на преподаване, така и спортното оборудване на физкултурните салони и детските площадки: подготовка и разчертаване на игрищата, набавяне на съвременни уреди и съоръжения, спазване на изискванията за безопасност при провеждане на заниманията, подвижните и спортноподготвителните упражнения и игри.

За изграждането на спортните площадки и съоръжения е необходимо да се предвиди достатъчно място, което да се съчетава с места за отдих и зелените площи около тях, да се осигури площадка за провеждане на утринно раздвижване с общоразвиващи упражнения и игри, лекоатлетическа писта, детски игрища по мини баскетбол, мини волейбол, футбол, мини хандбал. [3]

ИЗЛОЖЕНИЕ

За детските площадки най-важен е **принципът за безопасност и стабилност** на уредите и съоръженията. В близост до тях да няма дървета, храсти, неравности и циментови первази. Вместо тях да се направят обезопасителни ивици; здравината на спортните уреди и съоръжения да е гарантирана, а монтирането им да се извършва от правоспособни специалисти.

При използването на спортните съоръжения и уреди се спазват следните **правила за безопасност** при провеждане на физкултурните занимания:

1. **Прилагане на правилна методика** на обучение и дидактическите принципи – системност, достъпност, трайност, индивидуален подход.
2. **Ежедневна проверка на изправността** на използваните уреди и съоръжения.
3. **Предварително обмисляне на моментите**, при които се налага оказване на помощ и пазене от учителя или от предварително подготвено дете /при равновесните упражнения, катерене, каране на ролери и велосипеди и други/.
4. **Предварително обезопасяване на уредите**: поставяне на меки гимнастически постелки под гимнастическата стена, зад скрина и гимнастическата пейка.
5. **Редовно осъществяване на медицински контрол** над здравословното състояние на децата, физическото им развитие, физическата им дееспособност.
6. Стриктно **спазване на основните хигиенни изисквания и нормативи**: равни площадки, почистени от остри предмети и отпадъчни материали.
7. **Спазване на утвърдените правила за организация** в отделните форми на заниманията по физическа култура.

Неспазването на правилата за безопасност при провеждането на физкултурните занимания на открито води до злополуки и нежелани травми. [2, 3]

За реализиране на задачите на програмата по физическа култура се използват разнообразни уреди, пособия и съоръжения, които се разполагат във физкултурните салони и площадките по възрастови групи.

Различните съоръжения – катерушки, клатушки, люлки, равновесни уреди, въртележки се обезопасяват с едрозърнест пясък. [3, 7, 8]



Къщичките и тематичните съоръжения се монтират в краищата на площадките /или в тревата/. Те предлагат на децата възможности за ролеви и социални игри, подхранват и развиват въображението им. Осигуряват неограничени възможности за групова и/или тиха игра в рамките на площадката.

Утринната гимнастика се провежда по възможност на открито, като се подбира подходяща музика и движения, осигуряващи настроение и добър тонус. Подходящи игри на открито са подвижните, които се провеждат предимно сутрин, а също и след ставане от следобеден сън, организират се с цел затвърдяване и усъвършенстване на двигателните умения и навици; увеличаване на двигателната активност на децата в дневния и седмичен режим; развиване на двигателни качества; повишаване емоционалния тонус на децата. [3, 4]

Такива игри са:

Деца и мечка

На единия ъгъл на площадката е поставено столче. Зад него е къщичката на мечката. На срещуположния край има две катерушки и 7-8 столчета. Това са дървета. Пространството между тях е голяма поляна, из която летят пестри пеперуди. Едно дете се избира за мечка. То застава зад столчето. Останалите са деца от детска градина. Те весело бягат из полянката, гонят пеперуди, спират се, берат цветя. Изведнъж се чува „Мечка!“, децата се разбягват и напускат полянката. Някои се покатерват на дърветата (застават на катерушката), а други се скриват зад столчетата. Мечката се показва с бавно, тежко ходене (детето се движи в свита опора – мечешко ходене), обикаля из полянката, сяда на тревата, оглежда наоколо и се връща в гората. Децата отново се връщат на полянката и продължават да гонят пеперуди и други насекоми, да събират бръмбарчета и да берат цветя. Мечката отново се връща, те бягат и т. н. Играта продължава по преценка на учителя. При всяко повторение се избира друго дете за мечка.

Правила: Децата напускат полянката след сигнала „Мечка!“

Указания: При всеки сигнал на катерушката се катерят различни деца. Зад един храст (столче) се скриват по няколко деца.

Играта упражнява децата в катерене, бягане, лазене, ловкост.

Кой по-рано ще позвъни?

Децата са седнали на столчетата. На един метър пред тях е поставена катерушка. В двата края на долния напречник са завързани две звънчета. Две от децата застават пред катерушката. При сигнал те започват да се изкачват по нея, достигат до върха ѝ, след което започват да слизат, стъпват на пода, позвъняват със звънчетата и се завръщат на местата си. Първенец е детето, което първо позвъни. След тях започва да се катери друга двойка деца и т. н.

Правила: При сигнал двете деца започват едновременно да се изкачват, а слизат, без да се изкачват. След като слязат от катерушката децата позвъняват със звънчетата.

Указания: Всяка двойка деца са с еднакви възможности.

Играта упражнява децата в катерене, в ловкост и съобразителност. [1, 4]

Съоръжения за игри с топка

Детски баскетбол. Примерни размери на игрището – 7/13 м. Баскетболното табло се монтира върху подходяща конструкция. Баскетболният ринг и мрежата са със стандартни размери. Височината на ринга от пода е 1.80 см.

За изучаване на игровите упражнения могат да се използват помощни приспособления като: баскетболни стойки, подвижни баскетболни табла, табла за хвърляне на малка плътна топка 80 г – 100 г

Детски волейбол. Игрището е с примерни размери 5/10 м или 6/12 м. Площадките за малък тенис или бадминтон могат да се съчетаят, като се очертаят с различни цветове.

Мрежата е изработена от подходяща материя и е с дължина 7 м (при широчина на игрището 6 м) и широчина 60 см. Височината на поставяне на горния край на мрежата се определя като към височината на дете с повдигната ръка се прибавят 10 см.

За завързване на мрежата могат да се използват стойки за скок на височина или подвижна разглобяема конструкция.

Детски футбол. Игра се на игрище с намалени размери – дължина 20 м – 25 м и широчина 10 м - 15 м. Вратите са с примерни размери 200/100 см или 190/70 см.

За провеждане на игрови упражнения се използва стойка, на която се завързват леки топки 3 - 4 броя. Рамото на стойката е подвижно и може да се монтира на стойките за волейболното игрище. Стойката е подходяща за детски тенис, детски бадминтон, тенис на маса и други.

Детски хандбал. Използва се игрището за детски футбол. Или игрище с примерни размери 9/18) и врати с размери 1/2 м. Играе се с подходяща лека топка, която свободно може да се държи с една ръка от децата.

Очертания за детски развлекателни игри

Имат рекреативна насоченост и са подходящи за затвърдяване на упражнения за самостоятелна игрова дейност.

Такива игри са „Дама”, *Топка над въже (Завързана топка)*, *Мишена*.

Упражнения на пързалки, катерушки под контрола на учителя, таблица 1.

Таблица 1

Съоръжения и упражнения на открито

№	Съоръжение/Упражнение	Въздействие върху детския организъм (мускулни групи, баланс, равновесие, координация на движение)
1	Клатушка	Спомага за повишаване на чувството за баланс, както и за координацията на движенията.
2	Въртележка	Оборудване, съчетаващо ротация и люлеене, тества изключително добре чувството за баланс.
3	Катерушка	Активизират се мускулите на цялото тяло, развива се координацията, гъвкавост и издръжливост.
4	Пързалка	Участват мускулите на цялото тяло, развива се ловкост и сила

Мост – люлка. Близо разположените една до друга напречни греди и полирани страничните крила са изработени от дърво. Допринася за общото физическо развитие на децата. Може да се използва за упражнения във обрънат вид. Ходенето по трегерите, с осигуряване на правилно пазене, с или без помощта на учителя укрепва мускулите на долните крайници и развива ловкостта. [6]



Разходките на открито са любими на децата. В детската градина те имат оздравително, възпитателно и образователно значение. Престоят на чист въздух в съчетание с игри и активни движения, повишава устойчивостта на организма към простудни заболявания, подобрява дейността и функциите на различните системи. Детските площадки, в близост до детските градини, могат да бъдат част от маршрута на разходките, като предварително се подбират подходящи подвижни игри, за усъвършенстване на естествените приложни упражнения се вземат под внимание особеностите на площадката. Може да се използва и лесно преносим инвентар: ленти, кърпички, малки топки, рингчета. [3, 4, 5]

Таблица 2

Примерни подвижни игри на открито

№	Подвижни игри на открито	Организационно-методически указания
1	„Пръв съм“ Групата е строена в редица зад линия. Пред тях на 10 м. са поставени шишарки или клонки. След команда от учителя всеки се насочва към тях, бяга бързо и се връща на линията като извиква „Пръв съм!“. Играта се повтаря няколко пъти. Определя се победител.	1. Всеки от редицата бяга по права линия, без да се блъска. 2. Ориентирите се виждат от далече. Ръцете се движат свободно до тялото. Бягането е без напрежение. Дишането не се задържа.
2	„Дяволче“ Участниците са разпръснати свободно на поляната. Определя се един от тях за гонещ. На кръста му се завързва лента или въженце, което виси зад гърба му, като опашка. Затова го наричат „дяволче“. Той се стреми да хване колкото може повече играчи, които застават неподвижно на мястото на улавянето им. Ако някой от играчите успее да хване опашката на „дяволчето“, всички пленници се освобождават и започват да бягат с останалите. Който е хванал опашката, изпълнява неговата роля.	1. Участникът, който е докоснат от „дяволчето“, остава неподвижно, докато не бъде освободен. 2. За хванат се счита всеки, който е докоснат. Опашката не трябва да е дълга повече от 20 см. Играта развива бързина и ловкост.
3	„Близнаци“ Деца са в разпръснат строй на поляната. Избират се две от тях, които са „близнаци“. След сигнал от учителя те се хващат за ръце и започват да гонят останалите. Ако някой от близнаците докосне дете, тогава уловеният става близнак, а този, който е бил се освобождава и започва да бяга. Играта продължава определено време.	1. Всеки докоснат от близнаците се счита за уловен. 2. Близнаците гонят със заловени ръце. Не се разрешава блъскане, дърпане.

Проблемът за сигурността и безопасността има изключително голямо значение при заниманията с физически упражнения. Той е свързан с два основни фактора: ефективност на изпълнението на различните двигателни задачи и запазване на здравето и живота на децата.

Сигурността на изпълнението зависи от сложността на упражненията, подготовката и опита на децата, умението за съсредоточаване, силата и особеностите на външните фактори и конкретните условия, при които се изпълняват упражненията, изискванията към техниката на изпълнението, здравословното състояние на децата, качествата на уредите и пособията, предварителното разгриване и др.

Основните фактори, от които зависи безопасността са следните:

1. Качеството на използваните уреди и пособия и тяхното поддръжане в салона или спортната площадка.
2. Организацията, редът и дисциплината по време на занятията.
3. Осигуряването на правилно пазене и помощ при изпълнението и особено на упражнения с по-сложен характер.
4. Съобразителността и постоянния стремеж на учителя и децата да не нарушават изискванията за сигурност.
5. Вземането на своевременни мерки за недопускане на условия за нараняване и нещастия, особено при хвърляне, скачане, бягане, катерене и др.
6. Осигуряване на добро предварително разгриване.
7. Своевременно предупреждаване на децата за промяна на условията, които могат да доведат до травми или нещастия. [1]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За да се осъществят задачите по физическа култура в детската градина, да се запознаят децата с различните видове спорт и да се мотивират за активна спортна дейност, е необходима **добре оборудвана материална спортна база**. С помощта на родителската общност се обновява набора от уреди и спортни пособия. Заниманията и игрите на открито допринасят за:

- Закаляване на детския организъм;
- Изграждане на навици за безопасност;
- Педагогически взаимодействия между учителя и децата;
- Формиране на взаимоотношения между децата;
- Укрепване на връзката между родителите и децата при семейни разходки.

Финансираните проекти по физическа култура също допринасят за разнообразяване и подновяване на базата, за обогатяване на външните площадки с уреди и съоръжения за катерене, провиране и вис.

Тази дейност е важна за това, че чрез осигуряване на занимания със спорт в режима на децата, се постигат условия за развитие на физически качества и здраве, за мотивиране децата за самостоятелна спортна дейност, за физическо, интелектуално и социално – нравственото им развитие.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Георгиева Е. Подвижни игри в детската градина, С., 1976.
- [2] Дамянова Сн., Н. Йорданова, Т. Симеонова. Здравето и физическите качества на децата от предучилищна възраст, в зависимост от заниманията със спорт, НК РУ, т. 47, с. 5.4, 2008.
- [3] Момчилова А., Илиева И., Илчев И., Симеонов К. Методически насоки за провеждане на спортноподготвителни упражнения и игри в предучилищна възраст, Р., 2013.
- [4] Момчилова А. Сборник от игри за началния курс, Р., 2005.
- [5] Рачев Кр. Теория и методика на физическото възпитание, С., 1991.
- [6] Сейфуллина Р. Детская гимнастика, Ленинград, 1962.
- [7] <http://bgconv.com/docs/index-120767.html?page=4>.
- [8] <http://www.artgradina.com/Statii-1/Decata.html>.

За контакти:



Мелек Исмаилова Реджебова, студент 2-ри курс,
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,
специалност «Предучилищна и начална училищна
педагогика», ОКС «Бакалавър»,
e-mail: melek.redjebova@abv.bg

Развиване на физически качества и координационни способности в джудо

автор: Денис Тодоров
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Двигателните качества са изключително важни за подрастващите. При избора на методика за силова подготовка в джудото трябва да бъдат използвани широк спектър от средства, методи и способности за развитие на силовите възможности.

Ключови думи: джудо, физически качества, сила, ловкост, издръжливост, упражнения

ВЪВЕДЕНИЕ

Двигателните качества са изключително необходими на подрастващите. Чрез тяхното усъвършенстване се възпитава, добива се самочувствие, избягват се много здравословни заболявания.

Същността на физическото качество "бързина" се изразява в способността на човека да извършва двигателни действия с голяма скорост и честота за минимален период от време (достатъчно минимален, за да не настъпи умора). Бързината във всичките си форми на проявление (бързина на двигателната реакция, скорост на движенията на отделните части на тялото, скорост за бързо начало на движението и максимална честота на движението) зависи от подвижността на нервните процеси, способността за координация на движенията и скорост на обменните процеси (Н.В Зимкин 1956; В.М. Зацюрски 1966).

Силата е способността на човека да въздейства или противодейства на физическите обекти от външната среда посредством мускулно напрежение.

Видовете сила биват: максимална сила (максимални стойности на силата, които може да достигне даден мускул или мускулна група независимо от техните размери оптимални условия), силова издръжливост (максималната сила, която може да развие определен мускул за сметка на голям брой повторения до отказ) и динамична сила или наричана още експлозивна сила (максималната сила която може да развие даден мускул за най-кратко време например при скоковете и хвърлянията в леката атлетика и други.)

Издръжливостта е способността на човека да запази продължително своята работоспособност, независимо от извършената работа. Видовете издръжливост са обща и специална. Общата е необходима база за специалната. Специалната се характеризира с 3 разновидности: скоростна издръжливост, силова издръжливост и скоростно-силова издръжливост.

Ловкостта е способността на човека бързо да промени или преустройва своите движения съобразно обстановката. В пубертета ловкостта е най-висока, а след 25-30 та година рязко се влошава. Фактори за нея са генетични заложената двигателна активност, въздействието на различните средства и методи в процеса на спортно усъвършенстване и други.

Гъвкавостта е качеството на човека да изпълнява движения с голяма амплитуда. Тя бива активна (способността на организма да достигне значителни отклонения посредством мускулите на дадена става) и пасивна (амплитудата достигната под влияние на външни сили (помощ от партньор, тренажори и други).

ИЗЛОЖЕНИЕ

При избора на методика за силова подготовка в джудото трябва да бъдат използвани широк спектър от средства, методи и способности за развитие на силовите възможности. Като основно средство се използват физическите упражнения с

преодоляване на собствено тегло и упражнения с външно съпротивление (гири, щанги, специални тренажори, както и преодоляване теглото на партньора, което е изключително важно за джудото).

Предвид адаптацията на организма към величината и характера на силовите упражнения в годишния тренировъчен цикъл се препоръчва следната последователност на изграждане на силата:

- Развиване на силова издръжливост
- Развиване на максимална сила
- Развиване на взривна сила

Тренировката за взривна сила е в основата на джудо. Нужна е за да се реагира бързо и рязко в конкретния момент на атака спрямо противника. Колкото по-изненадваща е атаката, толкова по-голям шанс има тя за успех.

За изграждане на максимална сила, най-често се ползва пирамидалният метод и по-конкретно двойна пирамида. Упражненията могат да бъдат:

- вдигане от лежанка
- обръщане на щанга
- клекове с щанга и други.

За да се добие силова издръжливост се ползва предимно кръговият метод. Подбират се няколко упражнения (дърпане на ластик, катерене на въже, скачане на въже, вдигане от лежанка, клекове и други). Състезателите се сменят като всяко упражнение може да се прави за определено време, след което веднага се заменя уреда, без да се дава почивка между тях.

Кросът е основното упражнение, за придобиване на обща издръжливост. Разстоянието обаче трябва да е не по-малко от 2 километра (минимума) и не повече от 10 км. Също така е подходящ и фартлекът – бягане с променлива скорост на определено разстояние.

За качеството бързина се изпълняват спринтове на кратки разстояния – 50 метра.

Упражнението може да се усложни, като се добави елемент на съпротивление (теглени на гума, бягане нагоре по наклон и други).

Гъвкавостта е важно качество за този вид спорт, затова упражненията за нейното развиване се извършват през цялата година. Упражненията могат да се правят самостоятелно и с партньор. Включват се шпагати, мостове, упражнения за гъвкавост на ставите и други. Когато упражненията се правят с партньор, той трябва да внимава каква сила прилага върху изпълнителя, за да не се получи разтежение.

От важно значение е способността на джудиста да се ориентира в игралното поле. Той трябва да съумее да установи къде точно се намира спрямо границите на игралното поле, за да не получи наказание. Затова добро упражнение е ходенето по игралното поле, като се ползва предимно периферното зрение за ориентиране.

Друго упражнение за координация е изпълнението на техника по сигнал. Избира се определен сигнал, например пляскане, при който се прави изпълнение на упражнение с определена техника, за максимално бързо време. Добавяйки се различни сигнали, като свирене, усложнява упражнението, като по този начин се подобрява координацията.

Таблица 1

Упражнения за развиване на физически качества

<i>Упражнения и игри</i>	<i>Качество Координационни способности</i>
1. Изкачване на въже с малки отскоци на ръцете; набирания; лицеви опори с пляскане.	Взривна сила
2. Извършване на техника за определено време (обикновено минута)	Издръжливост
3. Редуване изпълнение на техника последователно от единия състезател и от другия състезател, без прекъсване	Издръжливост
4. Щафетни игри – може да се поставят различни условия (старта да е от легнало положение или преди старта или финала да се направя някакво физическо упражнение.	В зависимост от условията на играта се възпитават различни качества, като бързината се застъпва винаги.
5. Упражнения с партньор – клекове(клековете трябва да се изпълняват внимателно, партньора да се контролира във въздуха, за да не падне); Лицеви опори докато партньора държи краката във въздуха.	Сила
6. Изпълнение на шпагати, мостове и други упражнения с и без партньор.	Гъвкавост

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Добрата подготовка на физическите качества за един бъдещ джудист е от голямо значение, защото те са базата на която стъпва по-нататъшната техническа подготовка за този спорт. Не е лесно да хвърлиш партньора, ако нямаш необходимата сила или бързина за изпълнението на определена техника.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Маргаритова В. Динамика и моделиране на скоростните способности на младите спортисти, електронно списание „i продължаващо образование“, бр. 11, 2008, <http://www.diuu.bg/ispisanie/>

[2] Момчилова А. Сборник от игри за началния курс, Р., 2005.

[3] Янева, А., Игровият метод в обучението по джудо – възможност за оптимизация на учебно-възпитателния процес, сб. "Физическото възпитание и спорт в образователната система", ЮЗУ, с. 228-233, Бл. 2008.

За контакти:



Денис Тодоров, студент 3 курс,
Русенски университет „Ангел Кънчев“ ФПНО
Специалност: Предучилищна и начална училищна
педагогика,
втори курс. ОКС – Бакалавър
e-mail: denis_judist@abv.bg

Влияние на физическото възпитание на децата в началното училище

автор: Паола Атанасова

научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов

Physical education is not only education that the child receives in school, but also the time it spends in sports and motor of creative activity (dance, martial arts and many others). Physical education we can safely describe as a complex process because of the simultaneity and interconnectedness of many individual processes that improve the quality of development in the body, psyche and personality of children and adolescents.

Key words: *Creative activity, Physical education, Complex process.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическо възпитание не е само образованието, което детето получава в училище, а също времето, което то прекарва в спортна и двигателно активна творческа дейност (танци, бойни изкуства и много други). Физическото възпитание спокойно можем да определим като комплексен процес заради едновременността и взаимната свързаност на множество отделни процеси, които подобряват качествата на развитието в тялото, психиката и личността на деца и подрастващи.

Добре проведено и систематизирано, физическото възпитание се отразява благоприятно върху цялостното развитие на подрастващия организъм. Това се случва веднъж на физиологично, биохимично, структурно ниво в тялото, втори път на психологично ниво и не на последно място - на социално-интегративно ниво. Промените са многообразни и биват трайни и временни.

Примери за трайни промени в развитието на детето са снижаването на време за реакция (висша нервна система, нервно-мускулен апарат), самостоятелност (психологически аспект), инициативност (в психологически личен и в социален план). Примери за временни положителни промени са по-висок мускулен тонус (физиология), повишаване обема на метаболизма и скок в израстването и развитието (комплексно за тялото), смелост, отговорност.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Ролята на физическото възпитание в живота на младия организъм е тази на добре дозирана бариера, на предизвикателство, което да предизвика позитивния прогрес. Не трябва да се смята, че физическите упражнения и движението като цяло предизвикват развитие само върху мускулатурата на растящия млад човек. По същество въздействията от такъв тип подобряват работата на редица органи, системи и механизми в тялото:

- Сърце и сърдечно-съдова система - Сърцето нараства равномерно по обем, способно е да тласка повече кръв за удар, да бие по-рядко и по-мощно, като това му дава по-дълго време за почивка и възстановяване. Кръвоносната система усилва капиляризацията на мускули и органи и така увеличава работоспособността им.
- Белите дробове - повишават трайно обема си, дихателната честота намалява, а с това се подобрява ефективността на дишането.
- Нервна система и мозък - Настъпват благоприятни изменения в нервната система и в кората на главния мозък - невроните трайно подобряват координирането при обработка на информация в динамично изменящата се по време на спорт среда, започва уникално формиране на неврони мрежи. Процесите, протичащи в мозъчната кора, които са свързани с нервна възбуда и задържане, стават по-балансиран и могат да функционират за по-дълги периоди. Увеличава ли се интелектът? Не, увеличава се нервната производителност, която е отговорна максимумът от

интелектуалните възможности да бъде поддържан за по-дълго време. Това на практика прави трениращите (трениралите) деца по-способни да останат умни за по-дълго време.

- Ендокринната система - Хормоните бушуват, негативността се изразходва в действие, а в синхрон с нервната система спортуващото дете се научава на контрол и самоконтрол. Способността за производство и контрол на стресови хормони нараства, производителността на нормалните за възрастта хормони с анаболен (стимулиращо изграждането) характер се увеличава. Подобрява се терморегулацията.

- Висша нервна дейност - Подобрява се работата на зрителните, слуховите, сетивните (кожа), двигателните и други анализатори.

- Скелет, стави. Увеличава се плътността на костите, подобрява се контролът върху мобилността на ставите.

- Кръв и имунна система - Увеличава се броят на еритроцитите и белите кръвни клетки. Това подобрява клетъчното дишане и увеличава имунния отговор на тялото срещу инфекции.

Проектирано в синхрон и нарисувано в общ план, физическото развитие дава на подрастващия организъм:

- Увеличен ръстов прираст;

- Увеличено активно тегло (мускулна и органа маса);

- Увеличава се здравината на костите и тяхната маса;

- Подобрява имунитета;

- Подобрява концентрацията и производителността на умствения труд.

Психосоциалните ползи за израстващото дете, въведено в систематизирано физическо възпитание, се изразяват в:

1. Развиване на ценни личностни, социално значими качества: смелост, инициативност, находчивост, самообладание, самостоятелност, самоувереност, адаптивност, самооценка;

2. Нараства умението за социална интеграция и взаимодействие с други деца.

Въвежда се усвояване на базови принципи в положителната комуникация: "ти печелиш, аз печеля", "честна игра", "равен старт, равни условия".

Освен всички тези развиващи функции, изпълнява и оздравителни функции.

Цели и задачи на физическото възпитание

Физическото възпитание цели осигуряване на хармонично развитие и физическо съвършенство у човека. Критерии за постигане на основната цел са здравословното състояние, физическата работоспособност и творческото дълголетие на ума. В различните периоди на човешкия живот, тази основна цел има конкретни съдържателни измерения в предучилищна възраст.

В училищна възраст е базирано на основополагащите компоненти в предучилищно детство и следва възрастови тенденции на развитие. Наблюдава се затвърдяване и усъвършенстване на придобитите двигателни умения и навици, осъзнаване важността на физическите упражнения за здравето на организма и формиране на потребност от системни занимания с физически упражнения и спорт.

Образователни задачи

Физическото възпитание като педагогически процес дава възможност и знания за най-рационалното използване на физическите упражнения за придобиване на двигателни умения и навици, необходими за ежедневната физическа активност на подрастващите. В по-късна възраст именно то следва да образова младия човек за здравните рискове, свързани с работната бездвигателност, превзела днешното организирано общество. Добре физически образованият младеж не е непременно

атлет, но е наясно с базовите потребности от движение и как да ги интегрира в живота си.

Оздравителни задачи

Тази група задачи се осъществява основно в училищна възраст. Тук физическото образование надхвърля училището, тъй като освен затвърдяване и усъвършенстване на целите, които периодът поставя, могат да бъдат постигнати и затвърдени цели, далеч надхвърлящи нормативите. Важно за периода е задачите да водят до укрепване на опорно-двигателния апарат, уплътняване на кости, правилно формиране на стойка (извивка на гръбнака и позиция на рамене/таз), свод на стъпалата, равномерно развитие на мускулатурата по сектори на тялото (пропорции). Оздравителните задачи са задачи и на семейството, като това включва семеен спорт през уикендите и спортен туризъм. Търсен е елемент на закаляване срещу физиологичен стрес и неблагоприятни условия на околна среда.

Едно от ключовите, но пренебрегвани днес правила е в правилното разпределение на време, което детето отделя за физически и психически труд. Пример за това са полагането на извънредните часове по математика при липса на проблем с предмета, и пренебрегване на времето за спорт. Спортът увеличава капацитета на тялото.

Възпитателни задачи

В едно с прираста на двигателен интелект, физическото възпитание подобрява също аналитичния, емоционалния и логичния интелект. В това влизат подобрена памет, развиване на въображението, подобряване на способностите за наблюдение, сравнение, синтез, анализ, обобщение. Необходимо е децата да бъдат възпитавани на практика да използват уменията си и информацията, с която разполагат, като ги превръщат в трайни навики. Спортът, провеждан като част от физическото възпитание, е основа за формирането на физическа и здравна култура, която на свой ред се явява важно звено в културното богатство на възрастния индивид.

Социокултурните задачи на спортното възпитание са развиване на активност (анти-мързел), инициативност (анти-скука), солидарност (анти-егоизъм) и нямат общо с активното поощряване на спортна злоба, която на по-късен етап се изражда в егоцентризъм. Нещо, което много млади родители следва да научат.

Началото на трудовото възпитание започва със спортното възпитание, а когато второто бива пренебрегвано с години, се стига до проблеми с професионалната интеграция в колективи. Ако детето има проблеми с общуването, се търси решение с колективен спорт, вместо с допълнителни часове по език, който може и да няма с кого да упражни.

Физическо и двигателно развитие

В периода на средното детство децата продължават да растат, но вече с умерени темпове. На 6-годишна възраст те достигат средно 20 – 25 килограма, а тяхната средна височина е около 1.10 метър. До 11-годишна възраст, тяхната височина е около метър и половина и тежат около 36 килограма. Разликата между момчетата и момчетата до 10 / 11-годишна възраст не е значителна, но след това настъпва бум на растежа, в който момчетата навлизат около година по-рано. Тъй като това интензивно израстване е свързано с пубертета, момчетата започват да развиват вторични полови белези още през втората половина на средното детство. Момчетата запазват пред пубертетската си форма на тялото до около 12 / 13 години.

Моторните умения като бягане, катерене, ритане и хвърляне са вече добре разработени на 8 / 9-годишна възраст и продължават да се подобряват през целия период. Индивидуалните различия в двигателната координация стават значими,

защото в етапа на средното детство, атлетическите способности стават мярка за компетентност в очите на всяко дете и неговите връстници. Децата с лоши двигателни умения са често подигравани и отхвърлени.

През последните 20 години, педиатрите са загрижени поради все по-широко разпространеното затлъстяването сред децата в училищна възраст. Въпреки, че наднорменото тегло е свързано с генетична предразположеност, промените в културата на хранене, по-малкото физически движения и повишеното количество вредна храна оказват своето влияние. Прекомерното време прекарано пред телевизора, съчетано с намаляване на физическите движения, многобройният избор на хиляди сладки и чипсове, рекламните кампании на ресторантите за бързо хранене са смятани за основни причинители на затлъстяването сред децата. Децата с наднормено тегло са изложени на риск от поява на различни здравословни проблеми, включително хипертония, диабет и мускулно скелетни проблеми, както и на сериозни здравословни проблеми в дългосрочен план. Те, също така, са често изложени на риск от социално отхвърляне и съответно - ниско самочувствие. Отхвърлянето от връстниците е особен риск за развитието в детството, защото децата отделят голямо значение на това как другите ги възприемат.

Имайки предвид повишения процент на деца с наднормено тегло, факта, че двигателните умения на децата се намират в период на развитие и усъвършенстване, този период е най-подходящ за началото на едно активно спортуване. Такъв избор от страна на родителите в този период ще уплътни времето на децата им в спорт и училище, без да ги лишава от социални контакти и предпазвайки ги от затлъстяване и изграждане на вредни навици.

Фината моторика се усъвършенства значително през този период. Координацията на ръцете и очите, необходима за писането и рисуването се подобрява значително и към средата на средното детство те вече могат да пишат бързо. Децата със забавена или тромава фина моторика могат да срещат проблеми в училище по време на началните класове. Трудностите при овладяването на фината моторика, могат да се дължат и на определени неврологични дисфункции или проблеми на ученето, при които е необходимо специално внимание.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Началният етап на основната образователна степен е периодът, в който се овладяват някои от основните ценности на нашата цивилизация, в това число познаването, съхраняването и развитието на човешкия организъм и неговите двигателни способности, процесите на възстановяване след занимания с физически упражнения и основните принципи на здравословния начин на живот. Здравословният начин на живот и двигателната активност са основните форми за овладяване на вътрешната и външната природа на подрастващите, начин за създаване на хармония в тяхното израстване. Това е времето, в което се формират интереси, мотивационни потребности за системни занимания с физически упражнения и спорт, възрастта за овладяване на базовите компоненти на двигателната дейност, усвояване на богат арсенал от двигателни координации и умения за изпълнение на различни физически упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Книга за учителя за 1, 2, 3, 4 клас, Изд. Просвета
- [2] Симеонов К., Лекции
- [3] Физическото възпитание и спортът в начален етап на основна образователна степен (1-4 клас)

За контакти:

Паола Сергеева Атанасова,
Специалност: ПНУП, 3-ти курс, ФПНО,
Русенски Университет „Ангел Кънчев”,
е-mail: paola1992@abv.bg

Естествено-приложни упражнения като средство за изграждане на двигателните и функционални възможности при децата от предучилищна възраст

автор: Станислава Петрова
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

***Natural applied exercises build motor skills and habits in children:** Their implementation include all the cardiorespiratory system. They are walking, running, jumping, throwing and climbing. By walking child can quickly orient in space. By running child can improve coordination and regulation of movements. Jumping develops explosive power of the lower limbs, courage, agility and dexterity. Throwing developes musculature of the upper limbs, movement coordination, accuracy, agility and dexterity of children. Climbing formes motor skills for climbing.*

Key words: Natural applied exercises, motor skills, childrens

ВЪВЕДЕНИЕ

Естествено-приложните упражнения изграждат двигателни умения и навици у децата, при тяхното изпълнение се включва цялата кардиореспираторна система. Биват ходене, бягане, скачане, хвърляне и катерене. Основната задача на физическото възпитание е тяхното развитие.

Чрез ходенето се развива вестибуларния апарат, подвижност и съобразителност и детето може бързо да се ориентира в пространството, също така то спомага за развитието на целия организъм и изграждането на правилна телесна стойка.

С бягането се формира координация и регулация на движенията. То има голямо физиологично въздействие върху организма на детето. Бягането развива органите на дишането и кръвообращението. Чрез него детето придобива ловкост, съобразителност, бързина и пъргавина.

Чрез скачането се развива взривната сила на долните крайници, физическата дееспособност, смелост, пъргавина и ловкост

Хвърлянето спомага за развива мускулатурата на горните крайници, координацията на движенията, точността, ловкостта, окомера и сръчността на децата.

Катеренето формира двигателни умения за катерене с кръстосана координация и прекатерване през клекнала опора и др. Развиват се ловкостта и смелостта на децата.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Благодарение на естествено-приложните упражнения се добива съгласуваност в работата на мускулите, както и между долните и горните крайници. Стойката на детето се подобрява и то става по-устойчиво. Децата в най-ранна възраст имат различни двигателни навици. За да се развият се налага да се спазва последователност при усвояването им. Децата в тази възраст имат недостатъчно разграничени и устойчиви движения. те не могат напълно да насочват и регулират движенията си. За 3-4 годишните деца, естествено-приложните упражнения се изпълняват с допълнителни и излишни движения.

При 4-5 годишните деца, чрез системна работа може да се постигне по-голяма ловкост и точност.

Децата на 5-6 години са вече по-устойчиви. При тях движенията са по-икономични и точни.

6-7 годишните деца изпълняват свободно всички движения. Те придобиват по-голяма ловкост и точност.

Има деца с неправилно телодържание и за това е необходимо, упражненията да се изпълняват правилно, като се следи за правилната стойка и дишането през носа, [1].

Ходенето е циклично, естествено – приложно упражнение. То започва да се разучава в първа група. Децата трябва да се научат от малки на правилно ходене.

В първа група темпът на движението е неравномерен, краката се влечат, липсва координация на движенията и амплитудата на движенията на ръцете е малка. Децата трябва да се научат да ходят леко, да не тропат, да държат тялото изправено, да движат свободно раменете от раменната става, да ходят в посока, дадена от учителя, да ходят без да се блъскат, да ходят с равномерна крачка и да пазят равновесие. За да се научат децата на правилно ходене, се изпълняват игри като „На гости“, „Да развеем знаменцата“, „Да отидем на разходка“, „Влак“ и други.

Упражненията биват : Ходене един след друг под музикален съпровод и под такт, даден от учителя, тръгване и спиране по сигнал; ходене по дъска поставена на земята широка 25см; ходене по гимнастическа пейка с височина 20-30 см; изпълнение на равновесни упражнения. [1,2]

При деца от **втора група** се затвърждават упражненията от първа група като се изпълняват допълнителни упражнения. Децата трябва да се научат да ходят едно след друго, на разстояние, без да се блъскат; да ходят организирано и при сигнал на учителя да спират ; да ходят разпръснато и при сигнал бързо да се ориентират и



намерят местата си; да пазят равновесие и да ходят продължително време (40-50мин.). За тази цел, се използват и разходките. [1]

Подходящи са игри като: „Не се допирай“ ; „Цветни автомобили“ ; „Ходене с поставени торбички на главата или в ръцете по права линия“ и други. [2]

Децата от **трета група** трябва да се научат да ходят с широка крачка; да ходят с равна крачка; да пазят разстояние помежду си; да ходят и

внезапно да спират да ходят продължително време с координация и без напрежение; правилно маршируване; пазене на равновесие при ходене по стълба, поставена на земята и други. Подходящи игри са : „Тунел“ ; „Бързо ходи“; „Внимавай, стой!“ и други. [1]

Децата в **четвърта група** трябва да се научат да ходят с голяма, енергична и ритмична крачка, със съгласувани движения на ръцете с тези на краката, да ходят с отмерена крачка; да се спазва правилна стойка; бързо да сменят посоката, дадена от учителя. Децата трябва да ходят с изправено тяло, повдигната глава с свободно, но координирано движение на ръцете покрай тялото.

При ходенето участват мускулите на гръдния кош, мускулите на гърба, мускулите на подбедрицата, седалищните мускули, мускулите на ръцете и краката. Благодарение на правилното ходене се развива усет за изправено телодържане, изграждане на правилна телесна стойка, спомага за развитието на качеството издръжливост.

Бягането е естествено-приложно упражнение с цикличен характер. При него участва целият организъм, натоварва се максимално кардио-респираторната система. Чрез бягането се повишава емоционалното състояние на децата. [1]

В **първа група** децата изпълняват бягането с некоординирани движения, неравномерна и къса крачка. Движенията на ръцете са неравномерни с малка амплитуда. Когато децата порастват, постепенно дължината на краката се увеличава и се получава по-добро отгласване. [2]

Децата от първа група трябва да се научат да бягат леко, без да се блъскат, да не отпускат главата, да държат тялото си изправено, да дишат правилно, да движат свободно ръцете, да бягат в посоката дадена от учителя, да координират движенията си. Децата трябва да бягат 15-20 секунди без прекъсване.

Подходящи упражнения са: бягане в права посока в колона по един, разпръснато без да се блъскане между децата. Подходящи игри са: „Бягай към мен“; „Котка и мишка“; „Намери своята къщичка“; „Слънце и дъжд“; „Догони ме“ и др. [1]

Децата от **втора група** трябва да бягат без прекъсване 20 – 25 секунди. Трябва да се научат да бягат леко на пръсти със свободни движения на ръцете, да не отпускат главата, да бягат с по – голяма крачка, да дишат през носа, да бягат организирано, като спазват дистанция, да бягат по посока, дадена от учителя и да спират при сигнал. Подходящи игри за бягане са: „Рибки и щука“; „От камъче на камъче“; „Прибегни тихо“; „Направи фигура“; „Бърз и товарен влак“ [2]



При деца от **трета група** бягането е 25 – 30 секунди, без прекъсване. Децата трябва да бягат ритмично с преминаване в ходене и обратно; да се ориентират в пространството; да бягат със скорост; да бягат с бързо групиране и при сигнал да намират мястото си. Подходящи игри са: „Прибегни“; „Хитра Лисо къде си?“; „Успей да избягаш“; „Почни! “; „Щрак“ [1]

При деца от **четвърта група**, бягането е 30 – 35 секунди.

Децата трябва да бягат леко и организирано с широка ритмична крачка, да бягат на пръсти, бързо да реагират при смяна на темпа; да сменят движенията съгласно характера на музиката ; да бягат с точна, отмерена крачка ; да бягат със свободни движения на ръцете ; да бягат с кръгомно обръщане; да бягат бързо под въртящо въже и други.

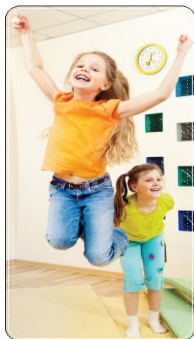
Подходящи игри са: „Ден и нощ“; „Врабци и врани“; „Лов на пеперуди“; „Ловец на ленти“ и други. [2]

Двигателните способности които се развиват при бягане са: всички форми на бързината - бързина на двигателната реакция; максимална честота на движение; продължителното бягане спомага за развитието на издръжливостта. При бягането участват мускулите на горен крайник (мускули на рамото, мишницата, предмишницата и ръката), както и всички мускули на долните крайници. Максимално се натоварват всички органи на кардио-респираторната система което спомага за развитието на функционалните възможности на детския организъм.

Скачането е естествено-приложно упражнение. Чрез него у децата се развива смелост, пъргавина и ловкост. При скачане децата изразходват много енергия, защото в това движение вземат участие много мускулни групи. Необходимо е точност и съгласуваност в движенията. Деца на 3-годишна възраст изпълняват скок на дължина и място. При тях липсва координация между маха на ръцете и разгъване на ставите. С нарастване на възрастта се наблюдава подобрене при подскоците. Скокът на височина се изпълнява от 4 годишна възраст. Движенията са неувверени, а

краката не са достатъчно повдигнати. Скокът на височина се подобрява при 5-7 годишните деца.

Децата от **първа група** трябва да се научат да скачат леко, безшумно, ритмично, като съгват коленните стави при приземяването. Децата в първа група правят имитационни упражнения при скачането. Подходящи упражнения при скачане са: „Скок от високо на ниско (15-20см)”; „Скачане през малки препятствия”. Подходящи игри са: „Моя весела, звънлива топка”; „Врабчета и автомобил”; „Жабки и блато”; „Хвани комата” и други. [1,2]



Във **втора група** децата трябва да отскачат от земята с двата крака и да се презимяват с двата крака; да скачат на дължина от място, като постепенно се увеличава разстоянието; да скачат в дълбочина и височина от място; да подскачат за достигане на предмет, който е окачен на височина 15-20 см, от протегнатите детски ръце. Подходящи игри са: „Достигни звънчето”; „През ручей”; „Тунел” и други. [1]

Децата от **трета група** затвърждават изучените до момента движения (от първа и втора група). Децата изпълняват подскоци за достигане на предмет, на височина 20-25 см. над детските ръце; скачане в дълбочина 35 – 40 см ; скачане от място със засилване от 3 – 4 метра ; скачане енергично с един крак ; скачане от крак на крак ; едновременно скачане с двата крака и други. Подходящи игри са: „От камъче на камъче” ; „Не си намокряй краката” и други. [1,2]

Децата от **четвърта група** изпълняват скачане с по-бърз и по-бавен темп; ритмично и леко отскачане с един крак и приземяване на два крака; засилване и скачане на дължина 6 – 7 метра; приземяване при подскок в дълбочина 40 – 45 см; скачане самостоятелно на въже, на място и в движение, леко скачане над въртящо въже без да се докосва. Чрез скачането в четвърта група се развива ловкост, координация, ритмичност и съгласуваност на движенията. [1]

Естествено-приложното упражнение скачане спомага за развитието на силата на мускулите на долните крайници, може да се развива и силова издръжливост, ловкост и бързина. При скачането участват мускулите на гърдите и гърба ; на прасците ; голям седалищен мускул; среден и малък седалищен мускул; мускулите на бедрото и краката.



Хвърлянето е естествено – приложно упражнение. То се овладява по – трудно. Липсва ритъм, плавно свързване на подготвителното движение със същинското хвърляне. При хвърлянето взема участие предимно мускулатурата на горните крайници. Развива се координацията на движенията, точността, ловкостта, окомера и сръчността. За правилно хвърляне се правят последователни упражнения. До 5 – годишна възраст

момчетата хвърлят по-добре „отдолу”, а след това по начин „отгоре”. За момичетата във всички възрасти, хвърлянето „отдолу” е по-резултатно. [1]

В **първа група** се учат първо да търкалят топката с две ръце, а после с една ръка. Топката е с диаметър 15 – 20см. Децата усвояват търкаляне на топка с лява и дясна ръка. След търкалянето, децата усвояват хвърляне и ловене на топка между две деца на разстояние 1 метър. Правят се имитационни и игрови упражнения. При

ловенето на топка, детето не трябва да я задържа с ръце и тялото си, а да я лови само с длани една срещу друга, като палците на ръцете са леко свити. [2]

Деца от **втора група** търкалят топката с лява и дясна ръка в дадена посока и определена цел, на разстояние 2 метра. Деца усвояват ловене на подадена топка от учители с две ръце и хвърляне обратно; хвърляне на топка нагоре и след това удране в земята и ловене с две ръце; хвърляне в далечина, във вертикална и хоризонтална цел. Подходяща игра е „Кой ще улучи?“

Деца от **трета група** затвърждават изучените упражнения от първа и втора група. Новите упражнения са: хвърляне на топка нагоре с лява и дясна ръка, без топката да отива зад тялото или напред. Изпълнява се удране на топка в земята (дрибъл); хвърляне във вертикална и хоризонтална цел. Упражненията се изпълняват с ритмичност, правилна стойка и замах. Използват се игрови упражнения и подвижни игри. [2]

Деца от **четвърта група** трябва да търкалят и хвърлят топка по права линия на по-голямо разстояние; да подават топка, без да я изпускат на земята; усвояват се различни видове хвърляния; хвърляне на топка над въже по двойки. При хвърлянето, разстоянието между две деца е до 3 метра. Топката е с диаметър 6 см. Подходящи игри са: „Ловец и зайчета“; „Бягай от кръга“; „Подай топката“ и други.

Хвърлянето развива силата на мускулите на горните крайници и от части на трупа, както и двигателните способности: сила, ловкост, координация и точност. При хвърлянето участват мускулите синергисти и антагонисти; мускулите на рамото, мишницата, предмишницата и ръката, както и някои мускули на гърба и коремната стена.

Катеренето е естествено-приложно упражнение. То е полезно упражнение, при което взема активно участие цялото тяло. Чрез катеренето се развива ловкост и смелост. То изисква голямо усилие на целият организъм. Повишава кръвообращението и дишането. Деца се катерят на катерушка, на гимнастическа стена, по наклонена стълба. Преди катеренето е необходимо децата да се подготвят по отношение на мускулната сила. Подготвително упражнение е лазенето. Чрез лазенето се развиват мускулите на горните крайници и раменния пояс.



Лазенето е движение с изправителен характер. То подпомага правилната координация на ръцете и краката, необходима за катеренето. Изпълняват се изтегляне от тилен лег и изтегляне от лег, изходно положение колянна опора или колянна лакътна опора с различна координация в права посока и в комбинация с провиране под обръч поставен на земята или със заобикаляне на предмети. [2]

При лазене в **първа група** се внимава да не се ударят коленете. Те трябва да поставят ръцете с цяла длан. Те трябва да координират лява ръка с десен крак и обратно. Деца започват да лазят като правят имитационни движения, като „Как ходи агнето“; „Как ходи кучето“; „Как ходи вълкът“; „Как ходи лисицата“; „Как ходи мечката“ и други. Подходящи са игрите: „Агънце и вълк“; „Капан за животни“ и други. Преди да се премине към катеренето, децата пролазват през катерушката, минават и между странични пречки, широки 30 – 40 см. Деца започват да се катерят към края на първата учебна година в детската градина. Качват се по стълбата на катерушката и се спускат по дъската. Катерушката трябва да е висока около 1 метър. [1]

Деца от **втора група**, се качват и слизат по стълбата на катерушката с височина 2 метра. Подходящи игри са: „Пилета и ястреб“; „Кокошка и петел“ и друг.

Децата от **трета група** могат да се качват по катерушка без стълба или по отвесна стълба. [1]

Децата от **четвърта група** се катерят бързо и правилно. Те се качват и слизат по гимнастическа стена или катерушка, висока 2 метра. При катеренето децата трябва да не стъпват с двата крака и да не си поставят ръцете на една и съща пречка. Трябва да се редува ляв крак с дясна ръка и десен крак с лява ръка. С катеренето не трябва да се прекалява, защото децата могат да се преуморят и така се затруднява дишането, получава се прегърбване и може да се изкриви грабначния стълб. Подходяща игра е „Мечки и пчели“ [2]

Двигателните способности които се развиват при катерене са: гъвкавост, издръжливост, сила, координация на цялото тяло. При катеренето участват мускулите на цялото тяло. Основните мускулни групи които участват са: предмишници, рамене, бедрените и мускулите на подбедрицата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Във фазата на предучилищната възраст съществуват благоприятни предпоставки за целенасочено организиране на двигателната дейност и осигуряване на по-висока образователна подготовка в областта на физическата култура, което очевидно ще бъде и гаранция за подобряване на здравето, работоспособността и физическата годност на подрастващите.

Чрез естествено-приложните упражнения се усвоява система от двигателни действия, които се изпълняват с лекота. Двигателните способности на децата са свързани с т.н физически качества. Естествено-приложните упражнения развиват двигателните качества бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост. Повишават се функционалните възможности на детския организъм, мускулите на децата повишават своята работоспособност, костите стават по плътни, благоприятно влияние оказват и върху кардио-респираторната система при децата.

ЛИТЕРАТУРА

[1]. Тасева Ел. , Батоева Л, „Физическо възпитание на децата от предучилищна възраст“, Народна просвета , София , 1964

[2]. Момчилова А., Илчев И., Симеонов К., „Методическо ръководство по физическа култура в детската градина“ , Русе, 2010

[3]. <http://www.vidin-online.com/istoriya-na-sporta-vv-vidinsko/>

За контакти:



Станислава Петрова Петрова, студент.
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО
Специалност: Предучилищна и начална училищна педагогика,
2-ри курс, ОКС – Бакалавър
email: stanislava_petrova@mail.bg

Влияние на туризма върху здравословното състояние на учениците от началното училище

автор: Миглена Докова

научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов

***Impact of tourism on the health of primary school students:** Tourism is an activity that a person does in the natural environment. It develops in children physical attributes – speed, strength, agility, endurance and flexibility. Tourism is a nice way to improve the physical condition of the children for them the most favorable impact of clean air.*

Key words: tourism, health, students, physical attributes;

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическо възпитание и спорт е учебен предмет в началното училище, чиято цел е постигане на добро физическо състояние на организма на учениците [1].

Недостатъчната двигателна активност се усеща най-силно от подрастващите в ученическа възраст, когато морфофункционалните процеси на растеж и развитие са интензивни, а двигателната дейност е твърде незначителна. Всичко това налага да се вземат мерки, чрез които успешно да се противодейства на прогресивно нарастващото обездвижване на децата в съвременното общество.

Физическите упражнения, спортните занимания и **туристическата дейност** са фактори, които могат да изиграят решителна роля за оптимизиране на двигателната дейност на учениците. При занимания със спорт и **туризъм** се развиват бързина на реакцията, координация на движенията, бързо и точно ориентиране, морални и волеви качества, чувство за дълг и отговорност и др., които се реализират в цялостното поведение и в отношенията между хората, а и в отношенията на човека към заобикалящия го свят [1].

Туризмът представлява особен вид движение и специфична дейност, която човекът извършва в природна среда с цел да задоволи определени двигателни, здравни, познавателни, културни, възпитателни, емоционално-волеви, естетически и други свои потребности. Туризмът се обособява като система от дейности с богати възможности за комплексно въздействие върху личността [1].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Туризмът е дейност, която е съпътствана от приятни и полезни емоционални преживявания, които остават трайна следа и по естествен начин влияят положително върху отделната личност на децата и хората въобще.

Туризмът позволява да се удовлетворяват естествените биологични потребности на учениците от двигателната активност сред здравословното въздействие на природните фактори [2].

Природата на България предоставя изключителни възможности за развиване на туристическа дейност. На схема 1 са представени видовете туризъм.

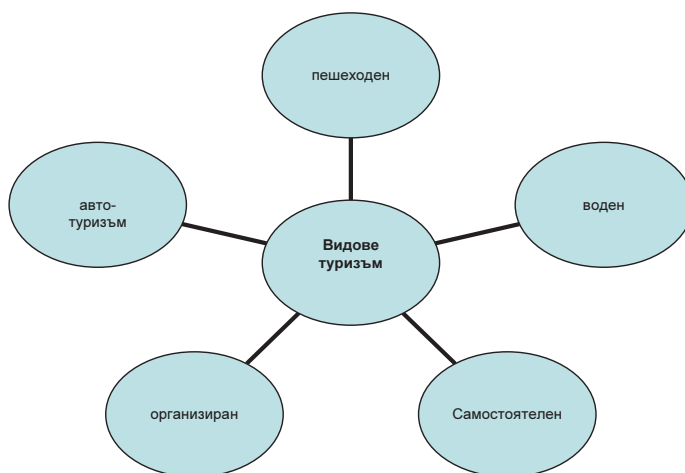


Схема 1

Чрез туризма се усвояват умения за екологичен контакт с природата и се въздейства положително върху издръжливостта на учениците. На схема 2 са представени основните форми на туризма.

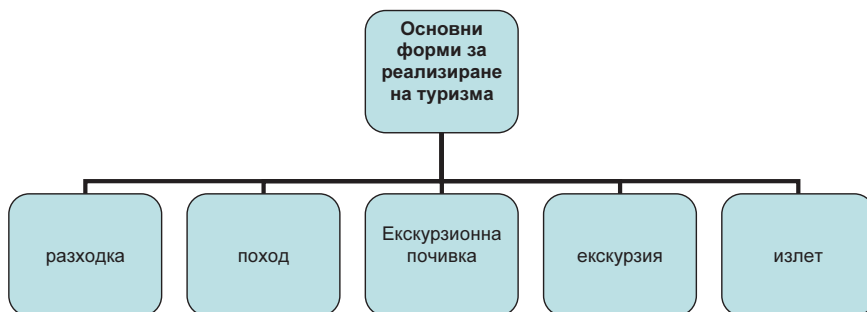


Схема 2

При различните видове форми на осъществяване на туристическа дейност, на децата се предоставят интересни, специфични и до голяма степен непознати движения, дейности и игри в местност, които стимулират тяхната двигателна и умствена активност.[4]

Участието в излети и походи, съчетани с упражнения и игри, при различни климатични условия закалява детския организъм и е добра основа за формиране на здравословен начин на живот и любов към природата. [2]

Пешеходният туризъм развива детския организъм като:

- Засилва мускулатурата
- Подобрява вентилацията на белите дробове
- Укрепва сърдечния мускул
- Стимулира кръвообращението

Измененията, настъпващи в детския организъм под въздействие на туризма водят до добра координация. При туризма в планинска среда, интензивността е водещ фактор. Установено е, че при осем часов поход белите дробове на туриста вентилират 12 000 литра въздух. Организмът получава 600 литра кислород и изразходва 3 000 калории енергия. От двигателните качества най-съществено се повлияват силата и издръжливостта на долните крайници. Променя се еластичността, енергийният състав и кръвоснабдяването на мускулите. [2]

Чрез туризма децата задоволяват своите културно-познавателни, емоционално-волеви, естетически, двигателни, приложни и други потребности. При общуването си с природата децата разнообразяват емоционалните си преживявания, обогатяват се с нови усещания, възприятия и представи за заобикалящата ги действителност, развиват въображението и вниманието си. Изкачването и спускането по склонове, преодоляването на естествени препятствия, предвижването край рекички, в гори и по поляни развиват у децата наблюдателност, другарство и взаимопомощ, както и основните физически качества – бързина, сила, ловкост, издръжливост и гъвкавост [4].



Разходката в планина подобрява кръвообращението и увеличава достъпа на кислород в тъканите, а удоволствието, което доставя на подрастващите, повишава настроението им и се чувстват по-щастливи и уверени в себе си. [3]

По време на излет или поход, едновременно със свободата на мисълта и действията, децата усвояват основните навици за самоорганизация и самодисциплина, за опазване на околната среда. [4]

Организирането и провеждането на различни туристически занимания с деца от начална училищна възраст изисква внимателно отчитане на физиологичните и психично-педагогическите особености на техния организъм. Това е необходимо, за да се повиши благоприятното въздействие на туризма и природната среда върху децата и за да не се допуснат негативни, здравни и възпитателни резултати. [4]

Във връзка с туристическата дейност са следните характеристики на детския организъм:

- развитието е съпроводено със структурни и функционални изменения;
- процесът на растеж и развитие включва периоди на ускорени и забавени изменения;
- скелетът продължава да се вкостява;
- растежът на сухожилията и ставната хрущялна тъкан на подрастващите е най-усилен;
- изпреварващо се развиват мускулите, които осигуряват ходенето и стоене в различни положения;
- обмяната на веществата се извършва по-бързо, отколкото при възрастния човек;
- подобряват се функциите на сърдечно-съдовата и дихателната система и на двигателния анализатор;
- постепенно се формира нагледно-образното мислене и се увеличава двигателният опит, засилва се желанието за движение [4].

За подрастващите най-благоприятно е влиянието на чистия въздух, който можем да им осигурим по време на туризъм.

Планинският туризъм е особено необходим за децата, както и за хората като цяло, защото той е един неизчерпаем източник на енергия, бодрост, здраве и дълголетие.

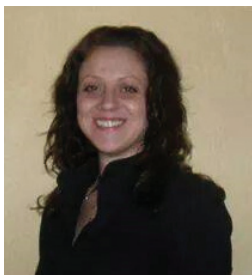
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Туризмът е един приятен начин да подобрим не само физическото, но и емоционалното, духовното и интелектуалното състояние на подрастващите.

Съвременните деца винаги са готови да изразяват себе си, да мислят и да действат, когато им се предостави възможност. А най-много от всичко те обичат да играят и да общуват с природата. Важно е родителите учителите да ги поощряват в тази насока. Туристическата дейност и игрите на пръв поглед са развлекателно занимание, но значението им е далеч по-голямо. Освен, че са полезни за здравето, физическото развитие и дееспособността на подрастващите, те им дават и ценни знания за околния свят, които няма как да научат само от учебниците.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Момчилова, А. Теория и методика на физическото възпитание, ПБ, РУ "Ангел Кънчев", 1999
- [2] <http://btour.org/tour-info>
- [3] <http://bulgarian.cri.cn>
- [4] <http://sportensvqt.com>

За контакти:

Миглена Докова,
РУ "Ангел Кънчев",
Факултет Природни науки и образование,
специалност "Начална училищна педагогика и чужд
език",
e-mail: megi_dokova@abv.bg

Общоразвиващи упражнения като фактор за изграждане на правилна телесна стойка при деца от предучилищна възраст

автор: Дилиана Красимирова Георгиева
научен ръководител: Илиян Илчев

Общоразвиващите упражнения, са предназначени за развиване и укрепване на отделни мускулни групи – на раменния пояс, на трупа, на коремната стена и краката, както и се използват за разгрътане и раздвижване. Тяхна задача е изграждането на правилна здрава стойка у детето по пътя на развиване и укрепване на костно – мускулния апарат и на общофизиологичното въздействие върху неговия организъм.

***Ключови думи:** общоразвиващи упражнения, телесна стойка, предучилищна възраст*

ВЪВЕДЕНИЕ

Общоразвиващите упражнения се използват за развиване и укрепване на отделни групи мускули, за изграждане на правилна телесна стойка. Те оказват общо физиологично въздействие върху организма и съдействат за изработване точност в движенията. Усъвършенстването на основните движения, за общоразвиващите упражнения се осъществява във физкултурните и музикалните занимания. Основните движения имат динамичен характер. Те въвличат в работа голям брой мускули и повишават жизнената дейност на целия организъм, като активизират всичките физиологически процеси.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Общоразвиващите упражнения, са предназначени за развиване и укрепване на отделни мускулни групи – на раменния пояс, на трупа, на коремната стена и краката, както и се използват за разгрътане и раздвижване. Тяхна задача е изграждането на правилна здрава стойка у детето по пътя на развиване и укрепване на костно – мускулния апарат и на общофизиологичното въздействие върху неговия организъм. Особеността на тези упражнения се заключава в това, че те са свързани с дейността на отделни, строго ограничени двигателни действия, необходими за неговото изпълнение. Затова общоразвиващите упражнения имат местен характер със специална насоченост.

Те тренират висшите моторни центрове, които управляват движенията, усъвършенстват взаимосвързаната дейност на първата и втората сигнална система и изискват съзнателност, свобода и точност в изпълнението. Последователността, в която се прилагат общоразвиващите упражнения, цели постепенно подготвяне на целия организъм към работно състояние, повишаване на физиологичните процеси, подпомагачи неговата обща жизнена дейност.

Могат да се разделят на три групи:

Първата група упражнения е предназначена да развива и укрепва мускулите на раменния пояс. Те помагат за разширяването и увеличаването на дихателните възможности на гръдния кош, укрепват диафрагмата, цялата дихателна мускулатура, предизвикват дълбоко дишане, укрепват гръдните мускули, изправят гръбначния стълб (способстват за сближаване на лопатките и намаляване на разстоянието между тях).

Втората група упражнения е за развиване и укрепване на мускулите на коремната и поясната област и долните крайници. Укрепването на мускулите на корема дава възможност да предпазват вътрешните органи от сътресения при интензивни движения (скокове, скокове от високо и т.н.). Упражненията за долните

крайници развиват мускулите на краката и свода на стъпалата, възпрепятстват застоя на кръвта във венозните съдове.

Третата група упражнения са за развиване и укрепване мускулите на гърба и развиване гъвкавостта на гръбначния стълб, както и за формирането на правилна телесна стойка.

Изпълнението на общоразвиващи упражнения изисква точност, отчетливост, определена разчлененост и в същото време цялостност, способстваща за възпитаване умение да се съгласуват собствените движения с движенията на всички деца от колектива.

Всяко упражнение започва с определено изходно положение. Правилното изходно положение на тялото е от съществено значение за изпълнението на общоразвиващите упражнения. За тези, при които участват мускулите на раменния пояс, се прилагат следните изходни положения:

за **долните крайници** – стоеж, разкрачен стоеж, стъпалата са успоредни едно на друго или леко разтворени, стъпалата успоредни, петите една до друга, пръстите разтворени (понякога с повдигане на пръсти) и др.;

за **горните крайници** – ръце са долу до тялото с длани, обърнати към трупа; ръце зад гърба; ръце на хълбоци; ръце, свити в лактите и отведени назад; ръце пред гърди; ръце встрани; ръце горе; ръце изправени и отведени назад и др.

Посочените изходни положения помагат за изграждането на правилна стойка, приближават лопатките, изправят гръбначния стълб, разширяват гръдния кош. Те придават удобно, устойчиво положение на цялото тяло.

За упражнения, които развиват мускулите на коремната стена и долните крайници се използват:

- ❖ за деца от първа и втора групи в положение стоеж, се използват изходни положения за краката: стоеж – краката леко разтворени встрани, стъпалата успоредни едно на друго или краката един до друг;
- ❖ за децата от трета и подготвителната групи от положение стоеж – петите една до друга, пръстите встрани. Тази стойка се използва при всички видове клякане, при пълно клякане; у децата се създава възможност да разтворят колената, да изправят гърба и да приповдигнат петите; тя е удобна при повдигане и съгване в коляното на всеки крак поотделно, изнасяне крака напред, вляво, вдясно, напред.
- ❖ за деца от първа и втора групи се използва изходното положение седеж;
- ❖ за децата от трета и подготвителната групи изходното положение е седеж с крака обтегнати напред, пръстите на краката плътно допрени и обтегнати или краката кръстосани и др.

За упражнения, при които участват мускулите на гърба и развиват гъвкавостта на гръбначния стълб в стоеж, се използва изходното положение за краката разкрачен стоеж за всички възрастови групи. То създава устойчиво положение на тялото, удобно е за предни и странични наклони и за различно въртене на трупа (кръгове). В положение седеж за трета група: краката са обтегнати напред, стъпалата събрани, пръстите обтегнати надолу.

В положение тилен лег: краката са обтегнати напред, стъпалата са допрени, пръсти обтегнати; ръцете долу до тялото, встрани, зад глава.

У детето, вследствие на възрастовите особености в строежа на гръдния кош (незначителен наклон на ребрата и високо стояща диафрагма) нямат голям размер на дихателните движения. Дишането е повърхностно, недълбоко. В процеса на интензивните физически упражнения се явява голяма нужда от кислород; детето започва да диша дълбоко, като поема чист въздух и усеща в същото време нужда да се освободи от организма въглена киселина, което създава необходимост от издишване. Упражненията регулират и усилят дишането, съдействат за

развиването и подвижността на гърдния кош, увеличават жизнената вместимост на белите дробове, подобряват състава на кръвта благодарение на притока от кислород и хранителни вещества.

По пътя на редовните упражнения дишането на детето се поддава на възпитание вследствие на това, че дихателните центрове се подчиняват на нервната система. Системните физически упражнения изработват необходимите условнорефлекторни връзки и постепенно приучават децата към правилно дишане. Затова при изпълнение на всички упражнения особено значение има правилното дишане. То се състои в пълноценно и интензивно по дълбочина вдишване и в постепенно умерено издишване, фиксирано чрез произнасяне на звуци.

Оздравителната функция на физическите упражнения довежда до максимален положителен ефект само при условие на пълно и целесъобразно въвличане на вегетативната и в частност на дихателната система в активна мускулна дейност. Това влияе благоприятно на развиващия се детски организъм, особено чувствителен към кислородния режим. Затова децата в процеса на физическите упражнения трябва да се обучават на правилно съчетание на фазите на движение с фазите на вдишване и издишване и по този начин да усъвършенстват работата на дихателния апарат.

Учителят в детската градина трябва ясно да си представя във всяко отделно упражнение моментите на правилното вдишване и издишване. Вдишването в упражненията за развиване мускулите на раменния пояс, винаги съвпадат с разширяване на гърдния кош: при изнасяне на ръцете встрани, отвеждането им назад, повдигането им нагоре.

Издишването е свързано със свиването на гърдния кош при: отпускане на ръцете надолу, изнасянето им напред с пляскане пред себе си.

В упражненията, развиващи мускулите на коремната стена и краката, вдишването става при изправяне на краката, издишването – при свиването им в колената при приклякване.

В упражненията, развиващи мускулите на гърба, гъвкавостта на гръбначния стълб, при наклон напред вдишването съвпада с изправянето, издишването – с накланянето на тялото напред – надолу; при странични наклони издишването – на едната страна, например надясно, а вдишването – на другата страна (вляво) при последователно изпълнение; или издишване при наклона, а вдишването – с изправянето.

При пълно завъртане на тялото се вдишва при завъртане на една страна и се вдишва на другата (последователно на всяка страна). При полуобръщане вдишването съвпада с обръщането на една страна, а издишването с изходното положение; същото се изпълнява на другата страна.

В процеса на изпълнение на упражненията децата трябва да се приучават към вдишване през носа, което, както е известно, създава равномерно напълване на белите дробове с въздух; освен това, минавайки през носа, въздухът се загрива, очисти се и след това достига до гърлото.

Голяма част от общоразвиващите упражнения се изпълняват с малки физкултурни пособия – тояжки, знаменца, обръчи, ленти, въженца, топки и т.н.; на уреди – гимнастическа стена, пейка, столове, греда; до уредите – гимнастическа стена, стена.



Различните уреди позволяват многократно повтаряне на едни и същи полезни за децата упражнения, същевременно поддържайки интерес към тях. Например упражнението, в което децата повдигат ръце нагоре на ширина на раменете и ги отпускат надолу, може да се изпълнява с обръч, с тояжка, лента, знаменца и други. То способства за формирането на правилна телесна стойка без да отегчава децата и без да ги уморява с еднообразие. Освен това предметът съдейства за по-голяма конкретност на задачата, прави движенията по-точни (например тояжката повдигната нагоре определя необходимите граници при разтваряне на ръцете, помагайки за развитието на самоконтрол у детето). Многократното повторение на упражненията с пособия помага да се изработи правилен мускулен тонус, който се запазва и по-нататък при изпълнението на упражнения без уреди. На таблици 1, 2, 3 и 4 са представени примерни изправителни комплекси за съответната възрастова група.



Примерни комплекси за деца от 3 до 4 години

Таблица 1

Комплекс 1	Комплекс 2
И. П. стоеж със знамена в ръце. Знаменцето – ето. Ръцете са напред, обтегнати в лактите. Вдига го детето! Ръцете повдигат знамената догоре. През паузата И. П. Вариант на упражнението – изпълнява се с цветя. Цъфнал мак червен, Ръцете повдигат цветята догоре. люшна се развеселен! Трупът с добре обтегнати ръце (горе) се накланя вляво и вдясно.	И. П. десен страничен лег. Стига ти си спало, хайде, пак стани. На първия стих ръцете и краката се свиват в лактите и коленните стави. Вторият стих е съпроводен с движения. Мое коте бяло лапи протегни! Ръцете едновременно се обтягат. Тялото образува дъга.

Примерни комплекси за деца от 4 до 5 години

Таблица 2

Комплекс 1	Комплекс 2
И. П. основен стоеж. Напред ръцете дай. Ръцете се изнасят напред с длани една срещу друга. бързо заиграй! Движат се добре обтегнати нагоре – надолу. Упражнението се изпълнява с добре изправен гръб.	И. П. стоеж, ръцете свити в лактите с длани една срещу друга. Учителката пояснява на децата, че с упражнението ще имитират рязане на дърва с трион. Скръц, скръц – трион, реже клон, след клон! Едновременно с произнасянето на стиховете, ръцете се движат напред – назад покрай тялото в бавно темпо. При задно крайно положение ръката се задържа назад. Трупът е добре изправен.

Примерни комплекси за деца от 5 до 6 години

Таблица 3

Комплекс 1	Комплекс 2
И. П. стоеж. На 1 ръцете горе, добре обтегнати, държат знаменца, погледът в тях (вдишване). На 2 ръцете се кръстосват пред гърдите. Знаменцата са над раменете (издишване).	И. П. колянна опора. На 1 изнасяне десен крак назад. Главата е повдигната нагоре, ръцете не се свиват в лактите (вдишване). На 2 И. П. (издишване). Упражнението се повтаря и за левия крак. То е за поясния дял на гръбначния стълб.
Комплекс 3	
И. П. разкراчен стоеж, ръцете горе държат топка. На 1 полунаклон на трупа напред, ръцете се свиват в лактите и поставят топката зад тила (вдишване). На 2 И. П. Темп средно бавен.	

Примерни комплекси за деца от 6 до 7 години

Таблица 4

Комплекс 1	Комплекс 2
И. П. стоеж, ръцете горе встрани държат тояжка. На 1 клек, ръцете отиват зад тялото, добре обтегнати (издишване). На 2 И. П. (вдишване).	И. П. разкрачен стоеж, ръцете встрани. На 1 извивка на трупа вляво, погледът в лява ръка (вдишване). На 2 И. П. Упражнението се изпълнява и вдясно. Темп бавен. Горните крайници са добре обтегнати.
Комплекс 3	
И. П. опорен седеж. На 1 повдигане десния крак, ръцете кръстосани, обхващат крака. На 2 И. П. Упражнението се изпълнява и с левия крак. При седежа главата се изнася назад, гръдният кош се разтваря.	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общоразвиващите упражнения за деца от 3 до 7 годишна възраст са изключително важни за развитието и укрепването на абсолютно всички мускули у детето и разбира се, но не на последно място благоприятстват за изграждането на правилна телесна стойка. Чрез основните движения децата спортуват динамично и същевременно с това се образуват. Упражненията в детската градина са както удоволствие, така и необходимост за най – малките.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Кенеман, В. А., Хухлаева, В. Д. Теория и методика на физическото възпитание в детските градини, София 1974.
- [2]. Батоева, М., Кръчмарска, Р., Неделчева, С. Утринна гимнастика в детските градини, София 1981.

[3]. Черногорова, С. Физкултура в детската градина, София 1970

За контакти:



Диляна Красимирова Георгиева, студент.
Русенски университет „Ангел Кънчев”, ФПНО
Специалност: Предучилищна и начална училищна педагогика,
2-ри курс, ОКС – Бакалавър

Развиване на двигателното качество издръжливост с помощта на подвижните игри в детската градина

автор: Сузан Небиева Генджева
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

Развиване на двигателното качество издръжливост с помощта на подвижните игри в детската градина: Подвижните игри като форма, средство и метод на работа по физическо възпитание в детската градина дават възможност за комплексно въздействие. Едно от основните физически качества, развиващо се чрез подвижните игри е издръжливостта.

Ключови думи: детска градина, издръжливост, подвижни игри

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото възпитание на децата от предучилищна възраст заема основно място в системата на общото възпитание, с цел многостранно развитие на детската личност. В тази насока подвижните игри, са основно средство и метод на работа по физическо възпитание в детската градина и дават възможност за комплексно въздействие. Това е така, защото в процеса на провеждането на подвижните игри има възможност да се осъществят във взаимовръзка и единство образователни, възпитателни и оздравителни задачи, да се създават обективни и реални условия за целенасочено въздействие не само върху физическото развитие на децата, но и върху тяхната психика. Физическите качества, които се развиват чрез помощта на подвижните игри са сила, бързина, ловкост, гъвкавост, издръжливост

ИЗЛОЖЕНИЕ

Основният метод за развиване на издръжливостта при децата от ПУВ е игровият (подвижни игри). Чрез него по непринуден начин се усъвършенстват аеробните и анаеробни процеси на разпадане и ресинтез на енергия.

Чрез подвижните игри се осъществява единство между физическото, интелектуалното, социално-нравственото и емоционално-волевото развитие на детето. Едно от основните физически качества, развиващо се чрез подвижните игри е **издръжливостта**.

Същност на **издръжливостта**. Тя се характеризира като способност на организма да се противопостави на умората при извършване на двигателна дейност. Издръжливостта е зависима от работоспособността на организма и е пряко свързана с настъпването на умората, която съпътства мускулните усилия.

Различават се два вида **издръжливост**:

Обща издръжливост се нарича способността продължително да се изпълнява двигателна дейност с умерена интензивност при участието на цялата мускулна система или на по-голяма част от нея. Една от важните особености на общата издръжливост е, че тя може да се пренася върху дейност, различна по вид и характер. Общата издръжливост се разглежда обикновено като основа за развитие на останалите видове издръжливост. То зависи от икономичността на изпълняваните движения и от способността да се противопостави на настъпващата умора чрез волеви усилия.

Специална издръжливост се нарича способността да се проявят мускулни усилия в съответствие с характера и продължителността на конкретното упражнение. При различните видове спорт специалната издръжливост има специфичен характер. Така например една специалната издръжливост е при боксьора, а друга е при шангиста, съвсем различна е при плувеца и т.н. Дори и при един и същ характер на изпълняваното упражнение (бягане, плуване и т.н.) специалната издръжливост за различните разстояния е различна.

Издръжливостта както общата, така и специалната се измерва по времето, през което човек е способен да поддържа определена интензивност при извършваната дейност.

Физиологическата характеристика на издръжливостта и закономерностите при нейното развитие.

Биологическата основа на издръжливостта се явява аеробната производителност (аеробни възможности) на организма, която се свежда до максимално потребление на кислорода. Колкото по-голямо количество кислород може да използва човек за единица време, толкова по-голямо количество работа може да извърши. Максималното потребление на кислорода зависи от следните фактори: минутен и ударен обем на сърцето, честотата на сърдечните съкращения, максималната белодробна вентилация и други.

Издръжливостта е физическо качество, което се поддава на голямо и бързо развитие. Общата издръжливост се развива чрез продължително изпълнение на различни физически упражнения при умерена интензивност. Обемът на натоварването обаче трябва да бъде голям, за да се осигури необходимото градивно въздействие. Работата притича при аеробни условия. Развитието на специалната издръжливост се определя от характера и интензивността на работата, извършвана специално упражнение.

Според доц. Иван Попов възможностите за развиване на издръжливостта у децата от предучилищна възраст (ПУВ) все още не са проучени достатъчно. Специалната издръжливост не се предвижда за предучилищна възраст. Безспорно е обаче, че е необходимо да се започне целенасочено развитие на общата издръжливост при данамична дейност в една достъпна форма.

Според Ек. Буюклиев общата издръжливост, като жизнена необходимост за правилно развитие на детския организъм и функционална основа на ежедневна трудова и спортна дейност, трябва да се развива още от ранна възраст. Това учителите по физическо възпитание постигат чрез постепенно увеличаване на моторната плътност и урока. Ефективно средство за тази цел са различните подвижни игри, които по същество развиват издръжливостта по метода на променливата интензивност. Упражненията за издръжливост са абсолютно противопоказани за деца със сърдечно – съдови заболявания и пороци на сърцето. На таблици 1, 2 и 3 са представени примерни подвижни игри подходящи за развиване на двигателното качество издръжливост.

Подвижни игри за 1-ва и 2-ра група

Таблица 1

Съдържание	Методически указания
1. „Кой ще хване панделката“ Учителката държи в ръка сноп разноцветни панделки с дължина 0,80 м. Децата са на 1 метър зад нея в свободен ред. Неочаквано извиква „Гонете ме, деца!“ и започва да бяга като държи ръката си зад гърба. Децата я гонят. Всяко се стреми да улови някоя от развяващите се панделки. Играта продължава по преценка на учителката.	Децата трябва да ловят само панделките. Посоката и темпото на движение се определят от учителя.
2. „Гъска и гъсета“ От децата се избира едно дете за куче, останалите са гъсета, а учителката майка-гъска. На площадката се начертава кръг, за къща на гъската и гъсетата. Далече от нея живее кучето. Наоколо е зелена поляна с малки пънчета разпръснати из нея. Всички са в къщичката (децата с в кръга). Майка-гъска излиза на поляната и извиква „Елате	При сигнал „Елате да поиграем!“ гъсетата излизат на поляната, а при кучешкия лай се скриват в къщичката. Големината на къщичката се определя от броя на децата. Играта упражнява в

да поиграем!" Гъсетата излизат и весело бягат. Чува се лай и се показва кучето. Гъската и гъсетата се разбягват, като всяко се стреми да влезе в къщичката (в кръга). Гъсето, което не успява да влезе в къщичката, гонено от кучето, след което тича гъската. Играта се повтаря с ново куче. Играта се играе по преценката на учителя.

3. „Квачка и пиленца”

Деца са седнали на столчета в единия край на площадката. Те са пиленца. Пред тях на разстояние 3-4м. Е опънато въже на височина 40-50см. Над земята. Това е ограда, зад която се намира дворът, където е майка-квачка. Тя мами пиленцата при себе си „пи-пи-пи”. Те с подскане на два крака и разперени крилца(ръце встрани) отиват при нея, като се провират под въжето. При сигнал „Сокол” квачката и пиленцата с бягане се връщат обратно. След като отmine опасността се повтаря играта. Играе се по преценка на учителката.

разпръснато бягане, реагиране при сигнал.

При сигнал „пи-пи-пи” пиленцата с подскане и провиране отиват при квачката, а при сигнал „сокол” се завръщат в къщичката. Въжето е опънато на стойка. Дължината му се определя произволно. Пиленцата са в разпръснат строй и се провират едно след друго.

Подвижни игри за 3-та група

Таблица 2

Съдържание	Методически указания
1. „Кой е последен” Деца се строят в колона по двама. Всяко дете трябва да запомни другарчето си. Под такта на хармоника децата бягат разпръснато из площадката (салона). При спиране на сигнала те се построят отново в колона по двама, като всяка двойка заставя отново заедно. При сигнал децата отново бягат разпръснато, построят се в колона и т.н.. Играта продължава по преценка на учителката.	Всяко дете се нарежда в колоната с другарчето си. Построяването в колона по двама става на различни места на площадката и предварително посочено място от учителя. При повтарянето на играта двойките могат да застават на различно място в колоната.
2. „Всеки при своя водач” Деца се разделят на 3 – 4 групи с еднакъв брой участници. От всяка група се определя едно дете за водач. Водачът използва една цветна кърпа, а на останалите деца се връзва лента на едната ръка с цвета на кърпата. Водачите не са известни на другите деца. При сигнал всички деца бягат разпръснато из площадката (салона). При спиране на сигнала водачите застават на различни места на площадката (салона), като вдигат високо кърпите. Около всеки водач застават в кръг децата с ленти, които имат цвета на неговата кърпа. Първенец е групата, която най-добре и най-бързо се е подредила в кръг. Губи групата, на която децата погрешно са се подредили при водач с друг цвят кърпа. След това играта се повтаря. Играе се по преценка на учителя.	Деца бягат или застават при водача при подаване на сигнал. Те могат да застават отзад, отпред или встрани на водача, построени в колона или редица. Кърпите на водачите са с различен цвят.
3. „Деца и пчели” В единия край на стаята се поставят няколко стола. Това са пчелни кошери. На няколко от децата се завързват звънчетата на ръцете (те са пчелички). Скрита са в кошерите – застанали са зад столчетата в клек с изправено тяло. Пред кошерите се намира хубава полянка. Из нея безгрижно се разхождат група деца. Едно от децата вижда кошерите и всички се отправят към тях. Но пчелите ги забелязват.	Деца започват да бягат към къщата на пазача, след като чуят бръмченето на пчелите. Всяко дете, докоснато от пчелите, се смята за ужилено. Ужилените деца временно се отстраняват от играта. Звънчетата се нанизват на ластик се връзват на китката, за да свободни

Излизат и като звънят със звънчетата, произнасят „ж-ж-ж-ж“ и гонят децата, които уплашено се разбягват встрани. Пчелите гонят децата, докато последните се скрият в къщата на пазача, която се намира на другия край на полянката. Като ги прогонят, пчелите се връщат обратно и влизат в кошерите, т.е. скриват се зад столчетата. Децата отново излизат на полянката и т.н. Тези, които дълго време не бъдат хванати, се обявяват за най-добри в играта.

ръцете на пчелите за ловене на децата. Играта се повтаря с едни и същи пчели два пъти, след което те се сменят и отстранените деца се включват отново.

Подвижни игри за 4-та група

Таблица 3

Съдържание	Методически указания
1. „Морски бряг“ Играе се на открито по двойки или на малки групи. На площадката се рисува затворена вълнообразна линия с дължина 8 м. и с ширина при най-отдалечените точки 6 м. Това е море, по брега на което са разположени 4 града. От единия град тръгват двама състезатели, които трябва да обиколят морето, като вървят по брега. Те се движат с ходене и бягане, като редуват движенията си на определени интервали. Печели състезателят, който пръв се завърне в града, от което е тръгнал.	Състезателите тръгват едновременно в противоположни посоки. Градовете са разположени два по два един срещу друг. Движението се сменя при всеки град.
2. „Кръгова щафета“ На площадката се очертава кръг с диаметър 4 м.. Децата се разделят на две колони и застават една срещу друга на един метър от кръга. При сигнал първите деца от колоните с бягане и ходене се движат около кръга, като всяко се стреми да се върне по-рано на мястото си. То печели 1 точка. След него тръгва следващото дете и т.н. Първенци са децата от колоната с повече индивидуални награди.	Децата тръгват при сигнал, като сами определят интервалите, на които сменят движенията. Първите деца тръгват едновременно, а останалите след като се завърне играчът от тяхната колона. На определени места на кръга се поставят отличителни знаци, които насочват децата да сменят движението.
3. „Кой по-добре ще изпълни“ Децата се построяват в две колони зад обща изходна линия. На един метър пред всяка колона е нарисувана фигура с шест квадрата, а на два метра от нея е поставено столче. При сигнал първите деца с подскачане на един крак стъпват последователно във всеки квадрат. Излизат от последния, достигат и заобикалят столчето, минават край фигурата и се нареждат на последно място на колоната. След това тръгват следващите деца и т.н.	През квадратите се преминава с подскачане на един крак. Децата сами определят с кой крак ще подскачат. Страните на квадратите са 30см.
4. „Всеки при своя водач“ Децата се разделят на 3 – 4 групи с еднакъв брой участници. От всяка група се определя едно дете за водач. Водачът използва една цветна кърпа, а на останалите деца се връзва лента на едната ръка с цвета на кърпата. Водачите не са известни на другите деца.. При сигнал всички деца бягат разпръснато. При спиране на сигнала водачите застават на различни места на площадката (салона), като вдигат високо кърпите. Около всеки водач застават в кръг децата с ленти, които имат цвета на неговата кърпа. Първенец е групата, която най-добре и най-бързо се е подредила в кръг. Губи групата, на която децата погрешно са се подредили при водач с друг цвят кърпа. След това играта се повтаря. Играе се по преценка на учителя.	Децата бягат или застават при водача при подаване на сигнал. Децата могат да застават отзад, отпред или встрани на водача, построени в колона или редица. Кърпите на водачите са с различен цвят.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Издръжливостта е качество, което се изгражда постепенно. То е необходимо за пълноценното изпълнение на всякакъв вид двигателна дейност. За да си издръжлив трябва да полагаш непрекъснати усилия. Препоръчва се да се започне от ранна възраст, за да се постигнат истински постижения. Това се постига благодарение на подвижните игри в ДГ, чрез които се поставя началото на развитието на двигателните качества.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] Георгиева Е. Подвижни игри в детската градина 1976г.
- [2] Кенеман А. Хухлаев Д. Теория и методика на физическото възпитание 1999г.
- [3] Ленерт, Г. И. Лахман. Спорт и игри за най-малките 1989г.
- [4] Момчилова А., Илчев И., Симеонов К. Методическо ръководство по ФВ в детската градина. Русе 2009 г.
- [5] Сорокина Л. Ех, че весела игра.
- [6] Христова, Ек., Буюклиев, П. Попов. Подвижни игри в детската градина 1990г.
- [7] www.nsa-virtualeducation.com. Методика за развиване на издръжливостта

За контакти:

Сузан Небиева Генджева, студент.
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО
Специалност: Предучилищна и начална
училищна педагогика, 2-ри курс, ОКС – Бакалавър
е-mail: szn08@abv.bg

Функции и дейности на Ученическите спортни школи

автор: Драгостин Николаев Хаджийски
научни ръководители: гл. ас. д-р Искра Илиева
Мая Петрова – директор УСШ – Рс

УСШ предлага на подрастващите да се развиват в различни видове спорт. Дейността на ѝ е насочена към усъвършенстване на физическата дееспособност и началната спортна подготовка на учениците, към подбора и селекцията на талантиливи деца за представителните училищни и клубни отбори.

Ключови думи: УСШ, начална спортна подготовка, Спортен календар, Ученически игри

ВЪВЕДЕНИЕ

Дейността на Ученическата спортна школа (УСШ) е насочена към усъвършенстване на физическата дееспособност и началната спортна подготовка на учениците, към подбора и селекцията на талантиливи деца за представителните училищни и клубни отбори. УСШ се явява естествено звено между масовия спорт, който се развива в училищата, и високото спортно майсторство, което се развива в спортното училище и спортните клубове, това има много важна социална функция .

Освен редовния тренировъчен процес, школата изпълнява мероприятията от спортния календар на МОН за извънучилищни дейности, календара на МОН за Ученически игри и общински спортни прояви. [1, 2, 3, 4, 5, 6]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Ученическа спортна школа е ЕДИНСТВЕНАТА структура за БЕЗПЛАТНО МАСОВО ОБУЧЕНИЕ в различни видове спорт.Обхваща всички деца на територията на града, в който живеят, на възраст от 5 до 18 години ,които имат желание да се занимават със спорт в свободното от учебни занимания време в зависимост от интересите и потребностите си.

Преди 5 години са отпаднали спортните календари поради финансови причини , поради тази причина УСШ си прави собствен календар като организира състезания на местно и регионално ниво. Децата се развиват по всякакви видове спорт, за да могат децата да бъдат стимулирани се възнаграждават с медали, грамоти и лакомства.

В школата работят за издирване и включване на най-перспективните в спортно отношение деца в целогодишен и моногодишен учебно-тренировъчен и спортно-състезателен процес. Целта е да укрепне тяхното здраве – развитие и усъвършенстване на техните физически и психически качества , двигателна култура и спортно-техническите им умения и навици.

Една от основните дейности на УСШ е организирането на ученически игри. Те са основната изява в областта на спорта, която дава възможност за участие на по-голям брой ученици в извънучилищни спортни занимания, от тук идва и амбицията на УСШ да развива масовия спорт в училищата и да подхранва спортните училища и клубове с качествени състезатели.

Децата, обучавани в школата по вид спорт участват към училищните отбори в Ученически игри, в спортния календар на УСШ, в клубните отбори от Държавния календар на федерациите и в различни мероприятия от общински мащаб.

Обучението се осъществява в организирани групи, както следва:

- за индивидуалните спортове по 12 деца в група,
- за колективните игри – по 15 деца в група.

Основни насоки в учебно-тренировъчната работа са:

- Подобряване на умственото и физическото развитие на учениците, чрез организирани занимания с няколко годишен цикъл на обучение и обособена спортна подготовка, по избран от тях спорт;
- Изграждане на мотивация за системни спортни занимания и здравословен начин на живот;
- Организиране и провеждане на спортни прояви, турнири и други мероприятия под патронажа на Столична община, както и участия в състезания от спортния календар на МОМН и Министерството на физическото възпитание и спорта;
- Насочване на талантиливи спортисти към спортни училища и представителните отбори на клубовете;
- Занимания в детските градини по художествена и спортна гимнастика.

Видове спорт в Ученическите спортни школи (УСШ): Русе, София и Силистра, таблица 1.

Таблица 1

ГРАДОВЕ	СПОРТОВЕ
СОФИЯ	БАДМИНТОН БАСКЕТБОЛ ВОЛЕЙБОЛ ФУТБОЛ ЛЕКА АТЛЕТИКА СПОРТНА ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА ПЛУВАНЕ ХАНДБАЛ
РУСЕ	ВОЛЕЙБОЛ ЛЕКА АТЛЕТИКА СПОРТНА ГИМНАСТИКА СПОРТНО ОРИЕНТИРАНЕ ТЕНИС НА МАСА
СИЛИСТРА	БАСКЕТБОЛ ВОЛЕЙБОЛ ФУТБОЛ ЛЕКА АТЛЕТИКА ПЛУВАНЕ ДЖУДО

Таблица 2

Видове спорт и характеристика

<i>Спортове УСШ</i>	<i>Характеристика</i>
Волейбол	Волейболът е вид колективна спортна игра с топка, по време на която два отбора се състезават на специална площадка, разделена с мрежа, като насочват топката в полето на противника така, че тя да падне на земята или противникът да допусне грешка. При това за организация на атака са допустими само три удара на топката. Волейболът способства за развитието на много физически и морално-волеви качества, които оформят характера и визията на човека.
Лека атлетика	Леката атлетика е спорт, занимаващ се с 42 дисциплини, групирани в 5 профила: ходения, бягания, скокове, хвърляния, многобой. Основно Атлетиката оформя и съдейства за подобряване на физическите качества бързина, сила, издръжливост, гъвкавост, ловкост. Атлетиката е известна като "царицата" на спортовете и има дълбоки традиции в България.
Спортна гимнастика	Спортната гимнастика е популярен и необходим за съвременния човек основен спорт. Той спомага за развиване на красиво и хармонично тяло и възпитава много морално-волеви качества: постоянство, борбеност, смелост, сила, гъвкавост, естетика. Гимнастическите упражнения са с приложно значение в живота на човека, използват се за подготовка на организма за физическо натоварване, за рехабилитация на различни заболявания, за удоволствие.
Спортно ориентиране	Ориентирането е спортна дисциплина, която се практикува повече от 50 години в България. В този спорт участникът преминава по определен маршрут по карта за възможно най-кратко време. Тренировъчните занятия и състезания се провеждат сред природата – паркове, лесопаркове и крайградски зони – далеч от шума и напрежението. Практикуването на спортно ориентиране е добро съчетание на физически и технически качества и интелект, развива бърза мисъл и колективизъм, предоставя удовлетворение и жизнерадост.
Тенис на маса	Тенисът на маса е един от най-популярните спортове в света. Развива доста качества у практикуващите го: бързина, ловкост, издръжливост и сила. Смятан е и за един от най-интелигентните спортове. Състезателите, които практикуват този спорт изграждат в себе си мисъл, която предугажда действията на противника. Това им помага и в живота. Тенисът на маса е достъпен за всички възрастови групи – от 6 до 70 год. възраст.

Джудо	Джудо е едно от първите съвременни бойни изкуства и неговата философия и методи на обучение се превръщат в модел за по-късните бойни изкуства. Широкото разпространение на джудото в целия свят довежда и до появата на базирани на него нови форми, като самбо и бразилско джиу джицу. Джудото развива у всеки спортист някои важни качества: сила, бързина, ловкост, психологическа устойчивост, самоувереност и дисциплина.
--------------	--

Таблица 3

Видове спорт и характеристика

Спортове УСШ	Характеристика
Плуване	Плуването освен прекрасен начин за поддържане на физическа форма и активност, плуването е и спортна дисциплина. Днес плуването е вторият по популярност индивидуален спорт в света. Според някои експерти в далечното бъдеще плуването ще стане спорт № 1 на планетата. Умението да плуват помага значително на хората да практикуват много други дейности и спортове като водни ски, водна топка и др. Плуването влияе изключително благоприятно на организма. То хармонизира сърдечната дейност, намалява телесното тегло и като цяло забавя процесите на стареене.
Бадминтон	Бадминтонът е ракетен спорт, игран или от двама противникови играча — singles, или от две противникови двойки — doubles, които заемат противоположни половини на правоъгълно игрище, разделено от мрежа. На по-високо ниво на игра бадминтонът изисква отлична форма — играчите се нуждаят от добре развито дишане, сила и бързина. Това е също така и техничен спорт, изискващ добра координация между ръка и поглед, както и усъвършенстване на уменията за боравене с ракетата.
Баскетбол	Баскетболът отговаря на съвременните изисквания на физическото възпитание със своите големи възможности за всестранно въздействие и развитие върху подрастващия организъм. Баскетболната игра е към групите спортове с комплексно проявление на двигателните качества: сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост, с непрекъсната смяна на нервно-мускулното усилие, което се отличава със своя взривен характер и променлива интензивност.
Футбол	Футболът е един от спортовете, който развива у децата висока двигателна активност, а с емоциите, които създава, е най-интересен и достъпен за всички деца. Всичко това допринася за тяхното физическо развитие в тази най-ранна възраст.
Хандбал	Хандбал е олимпийски колективен спорт. Играчите са

Художествена гимнастика	разделени на два отбора с по 7 играча. Мачът продължава 60 минути .Целта е да се отбележат колкото се може повече голове, за да бъде победен съперникът. Хандбала способства за развитието на много физически и морално-волеви качества. Художествената гимнастика е олимпийски спорт, предимно за жени, при който, под съпровод на музика, се изпълняват сложни гимнастически упражнения. Той е комбинация от балет, гимнастика, театрални танци и игра с уреди. Художествената гимнастика съдейства за всестранната физическа подготовка и развитието на децата. Формира правилна стойка, лекота и изящество на движенията. Развива различни качества - гъвкавост, издръжливост, сила, бързина, воля.
---------------------------------------	---

Функции на УСШ:

- Подготовка на подрастващи спортисти по различни видове спорт;
- Организиране и провеждане на общински училищни спортни състезания- „УЧЕНИЧЕСКИ ИГРИ”.
- Съставяне на график и обявяване на техническите конференции за всеки спорт. Предимно се организират ежегодно състезания за ученици от 5 до 12 клас, но по лека атлетика се провежда състезание „Лъвски скок” да ученици от 1 до 4 кл.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

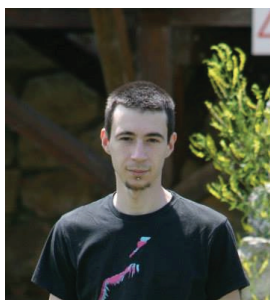
Ползата от УСШ е, че подрастващите усъвършенстват физическата дееспособност и началната си спортна подготовка. Спортната школа предоставя възможност и начин на децата да се развиват, да се открият своите силни страни в даден спорт (своя талант).

УСШ предлага на подрастващите да се развиват в различни видове спорт, а спорта изгражда дисциплинираност и децата, използва свободното им време в тяхна полза, развивайки ги физически , психически и емоционално.

„Mens sana in corpore sano”

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Момчилова А. Теория и методика на физическото възпитание, Р., 1999
- [2] Министерство на образованието и науката;
- [3] Министерство на младежта и спорта.
- [4] Сайт Община Русе <http://www.ruse-bg.eu/pages/333/index.html>
- [5] Сайт Община София <http://www.sport-sofia.com/index.php>
- [6] Сайт Община Силистра http://www.silistra.bg/articles.php?cat_id=60&page=3

За контакти:

Драгостин Хаджийски;
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО
Специалност: Предучилищна и начална
училищна педагогика, 3-ти курс, ОКС – Бакалавър
e-mail: grag0@abv.bg

Формиране на здравословния статус на учениците чрез часовете по физическо възпитание

автор: Моника Балушева

научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов

The health status developed through the classes in Physical education: The primary stage of school education contributes for overall development of students. The following develop during this period: motor activity, psychological and physical development and growth. As well as that students' health is also of primary importance. To improve the health status of student joint action is necessary involving the positive attitude of parents, teachers, institutions and society as a whole.

Key words: education, sport, health, upgrading

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото възпитание е планомерна и организирана дейност, в която участват учителят – като субект и обучаваните като обект на процеса. Този двустранен процес е насочен към реализиране на специфичната цел на физическото възпитание – поставяне основите на физическото съвършенство на личността, като важно условие, без което всестранното развитие е невъзможно [2].

В началната училищна възраст се полагат основите на онези качества на личността, които са изпълнение на държавните изисквания по физическо възпитание от една страна, а от друга страна създаване на интерес и навик за системни занимания с физически упражнения и спорт.

Началният етап на училищното образование съдейства за цялостното развитие на учениците. През този период се развива двигателната дейност и психофизическото израстване на децата. Като не на последно място по важност е и здравето на учениците. То не се състои само в липсата на болести и травми, а е съчетанието на добро физическо състояние и духовно равновесие.

Понижените изисквания към формиращия ефект на физическото възпитание и спорта води след себе си негативни последици, които се отразяват пагубно върху цялостната личност на подрастващите и най-вече върху здравния статус.

За подобриенето на здравния статус и като цяло личността на учениците е необходимо обединение на действията, разбиранията и положителното отношение от страна на родители, учители, институции и не на последно място на цялото общество.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Проблемът за обучението в двигателни действия е изключително важен за периода на предучилищната и началната училищна възраст, тъй като тогава се поставят основите на човешката личност, проявяват се и се изграждат редица способности, създават се навици, които остават за цял живот [1].

Усилията на родители, учители, институции и обществото са насочени към повишаване ефективността на положителното влияние на физическото развитие и дееспособността на децата още от предучилищна възраст. Наблюденията показват, че физическата активност на учениците, като цяло е ниска и тя се задълбочава с увеличаване на възрастта.

Физическото развитие включва както количествените промени у детето (растеж), така и качествените изменения във функциите на детския организъм. При него трябва да се преодолеят противоречията между достигнатото и необходимото равнище на физическото развитие за даден възрастов период. В това е и смисълът и съдържанието на физическото развитие. То може да се осъществи правилно само чрез физическо възпитание. Относителната тежест на всеки от факторите

(ендогенни и екзогенни) за физическо развитие при различните индивиди е различно. Например в едно и също семейство, при едни и същи възпитателни условия могат да израснат противоположни по физическото си развитие деца. Само когато целите на възпитанието са съобразени със силите и възможностите на децата, може да се очаква максимален ефект в развитието [3].

Правилното физическо възпитание е необходимо условие за ползотворна умствена и трудова дейност, възпитаване на морално-волева устойчивост на децата [3].

Благодарение на овладените двигателни навици се повишава издръжливостта и сръчността при изпълнението на трудови задачи, движенията се освобождават от излишно мускулно напрежение и става възможно изграждането на правилно, положително отношение към труда.

Стабилното здраве, двигателната култура и високото равнище на физическата дееспособност са стабилна основа за успешна учебна дейност, за концентрация на вниманието на учениците при възприемане и осмисляне на учебния материал по всички дисциплини. На лице е взаимозависимост между умствена и физическа дееспособност. Децата със слаба физическа работоспособност се справят с училищните изисквания, но това става за сметка на прекомерно напрежение водещо до преумора, неврози и т.н., което от своя страна нарушава здравния им статус.

Началната училищна възраст е много подходяща за целенасочено развитие на моториката и физическата дееспособност. Пропуснатото през този период не може да бъде компенсирано по-късно.

Важен фактор за повишаване на физическата активност на учениците е самостоятелната работа. Тя е плод на личен интерес и потребност от двигателна дейност. Такава потребност може да възникне в резултат както на вътрешна подбуда, така и от внушението на родители, учители, съученици или по подражание на известен спортист.

Цели на физическото възпитание и спорта за здравето на учениците:

- Правилно физическо развитие, опазване и закаляване на детския организъм и изграждане на правилна стойка на децата;
- Насочване на децата към съзнателна двигателна активност и спортна дейност и формиране на умения за превръщането им в неделима част от здравословния начин на живот;
- Възникване на културно-хигиенни навици у децата;
- Формиране на двигателните навици и умения и свързаните с тях координация на движенията, овладяване на основните движения;

От така формулираните цели проличава големия принос на физическото възпитание за формиране на детската личност и здравния статус на техния организъм.

Целите на физическото възпитание се постигат чрез реализиране на задачи от различна насоченост, които могат да се отнесат в 3 големи групи: образователни, възпитателни и оздравителни задачи.

Оздравителни задачи:

- Укрепване на здравето;
- Повишаване равнището на физическата дееспособност – издръжливост, сила, бързина, гъвкавост и ловкост;
- Закаляване на организма;
- Създаване на правилна телесна стойка;
- Формиране на културно-хигиенни навици;
- Подпомагане правилното изграждане на организма;

Укрепване на здравето.

Навярно сте чували за следната зависимост: „Движението по своето въздействие е в състояние да замени всяко лекарство, но всички лекарства в света не са в състояние да заменят въздействието на движението”. Не случайно нашето добро здравословно състояние е неразривно свързано с движението. Повишената двигателна активност е не само добра превантивна мярка срещу различни болести, но може да се окаже и добро средство за възстановяване на организма след преживени заболявания. [5]

Повишаване равнището на физическата дееспособност.

Оптимизирането на двигателната активност на учениците е пряко свързано с въпроса за подобряване на тяхната физическа дееспособност. Физическата дееспособност е този компонент, без който пълната изява на човешките възможности в една или друга сфера на дейност е практически почти немислима. За това и една от основните задачи на физическото възпитание е повишаването на физическата дееспособност на учениците. [4]

Закаляване на организма.

Усъвършенстването на защитните сили на детския организъм е основна задача на физическото възпитание. Разумното и постоянно използване на закаляващи фактори подобрява приспособеността към разнообразните външни условия и увеличава устойчивостта на организма към тях. Следователно в основата на това специфично физическо въздействие стои закаляването на учениците. [3]

Закаляването се постига главно чрез използването на естествените природни фактори: слънце, въздух и вода.

Въздействието на тези фактори е по-ефикасно и трайно, ако те се прилагат в комбинация с различни средства за физическо възпитание. Закаляването няма да бъде пълно и ефективно, ако не се прилага и вкъщи, и не се превърне в задълбочена част от бита на детето.

Правилна телесна стойка.

Наред с грижите за нормален растеж и укрепването на организма, развитието на децата обхваща и усвояването на правилна телесна стойка. Тази задача зависи от осъществяването на останалите страни на общото физическо развитие и същевременно ги обуславя, затруднява или улеснява. Неправилната телесна стойка води до гръбначни изкривявания. Борбата с изкривяванията е наложителна, тъй като пораженията от тях са много. Всички видове отклонения от нормалното телосложение се отразява пагубно върху функциите на вътрешните органи и здравето на детето изобщо [3].

Формиране на културно-хигиенни навици.

Формирането на културно-хигиенни навици е подчинено на необходимостта от лична хигиена, спретнатост и грижа за здравето, които са белези на физическа и духовна култура на човека.

Правилното развитие на детския организъм е в резултат на правилното изпълнението на тези оздравителни задачи.

Физическите упражнения и движението като цяло развиват не само мускулатурата на учениците, но подобряват работата и на редица органи и системи в тялото:

Опорно-двигателен апарат

Под влиянието на системни физически натоварвания настъпват промени в масата и обема на скелетните мускули. У нетренираните мускулатурата е 35-40% от телесното тегло, докато у тренираните тя е 50%.

Под влияние на тренировката се изменят и физическите свойства на мускулите. Те стават по-еластични, отколкото у нетренираните. Също така под влиянието на физическите упражнения скелетът се видоизменя.

Дихателна система

Физическата работа е свързана с многократно увеличаване разхода на енергия. За нейната продукция са необходими освен източници на енергия и кислород. Поради това физическите натоварвания се придружават със значителни изменения във функциите на дишането и кръвообращението. Жизнената вместимост на белите дробове се увеличава. Силно влияние за увеличаването на жизнената вместимост оказват спортовете: гребане, плуване, ски-бягане и др. Изменя се и регулацията на дишането. То става по-бавно, 6-8 вдишвания за минута, вместо 14-16. Увеличава се и дълбочината на дишането.

Дихателната система започва да работи по-икономично, тъй като се увеличава процента на поглъщане на кислород от кръвта.

Нервна система

Благодарение на изпълнението на физическите упражнения кората на главния мозък претърпява изменения. Наблюдава се усъвършенстване на работата ѝ, изразяващо се в повишаване на функционалната подвижност на коровите нервни процеси.

Подобряват се и трите основни свойства на нервните процеси в кората на главния мозък: сила, издръжливост и уравновесеност.

Нервната система у тренираните работи по-икономично и е в състояние да установи прецизна координация в работата на мускулните групи. Повишава се и нейната пластичност и възможност за промяна в посока на усъвършенстване на двигателната дейност.

Сърдечно-съдова система

Промените, които настъпват в сърдечно-съдовата система при извършване на физически натоварвания, засягат както работата на сърцето, така и състоянието на кръвоносните съдове и движението на кръвта в тях. Определящ момент за всичките тези промени е възникналата нужда от кислород и възможностите на сърдечно-съдовата система да го доставя до тъканите в необходимото количество.

Изключително значение придобива и скоростта на движението на кръвта. Нейното нарастване определя количеството кръв, което ще мине през работещия мускул.

Промените в сърдечно-съдовата система при системно провеждане на физически натоварвания, засягат сърдечния мускул и неговата дейност. Характерно за тренираните е установеното увеличаване на размерите на сърцето, наречено **спортна хипертрофия**.

Кръв

Промените, наблюдавани в кръвта по време на физическа работа, засягат състава на плазмата, състоянието на нейните елементи и количеството на циркулиращата кръв. Основен момент, който определя тези промени е снабдяването на работещите мускули с кислород. Кислородното осигуряване на организма е свързано преди всичко с дейността на сърдечно-съдовата система и състоянието на кръвта [2].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Часовете по физическо възпитание и спорт играят значителна роля при формирането на здравословния статус на учениците.

Съществуват безспорни доказателства за вредното влияние на бездвижването върху здравето, трудоспособността и дълголетието. Необходимо е още от най-ранна възраст децата да бъдат физически активни и да изберат спорт, които им доставя удоволствие.

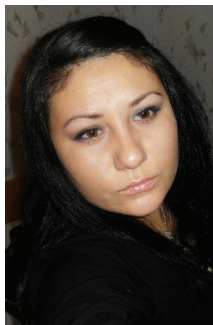
За да бъдат децата физически активни и да изпитват любов към спорта е необходимо подстрекаване от страна на родители, учители, институции и от цялото

ни общество. За да имаме едно добре образовано, възпитано и здраво бъдещо поколение.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Гарагунис, В., З. Аркчийски. Развитие на способността на управление на движенията в начална училищна възраст. СН, С., бр. 3/2006.
- [2]. Момчилова, А. Теория и методика на физическото възпитание. РУ, 1999.
- [3]. Петрова, Е. Предучилищна педагогика. С., 1977.
- [4]. „Двигателна активност и физическа дееспособност на учениците от начална училищна възраст”. В: <http://www.referati.org/dvigatelna-aktivnost-i-fizicheska-deesposobnost-na-uchenicite-ot-nachalna-uchilishtna-vyzrast/61493/ref/p2>
- [5]. „Движението – извор на здраве, сила и добро настроение”. В: http://www.bb-team.org/articles/3773_dvizhenieto-izvor-na-zdrave-sila-i-dobro-nastroenie

За контакти:



Моника Балушева, Специалност: Начална училищна педагогика и чужд език, ФПНО
3-ти курс, Русенски университет „Ангел Кънчев
e-mail: monikabalusheva@abv.bg

Развиване на физическите качества в детската градина

автор: Айсун Бейти Бедри

научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

В теорията на физическото възпитание е прието проявленията двигателните способности на човека да се определят като физически качества. Това са бързина, мускулна сила, издръжливост, гъвкавост, ловкост. Те определят физическата дееспособност на човека.

Ключови думи: физически качества, методика, детска градина

ВЪВЕДЕНИЕ

Развиването на физическите качества се отразява благоприятно върху цялостното развитие на подрастващия организъм. Това се случва веднъж на физиологично, биохимично, структурно ниво в тялото, втори път на психологично ниво и не на последно място - на социално-интегративно ниво. Промените са многообразни и биват трайни и временни.

Ролята на физическото възпитание в живота на младия организъм е тази на добре дозирана бариера, на предизвикателство, чрез което да се постигне позитивния прогрес. [1, 2, 3]

ИЗЛОЖЕНИЕ

В теорията на физическото възпитание е прието проявленията двигателните способности на човека да се определят като физически качества. Основните физически качества бързина, мускулна сила, издръжливост, гъвкавост, ловкост определят физическата дееспособност на човека. Те се проявяват комплексно в една или друга степен във всяко движение, независимо от конкретния му вид, но степента на тяхната проява и значението на всяка от тях в даден двигателен навик са различни. Диференцираното им разглеждане е наложително, с оглед дълбокото разкриване на тяхната същност, както и специфичните закономерности за развиването им (физиологични, психологически, педагогически). [1, 2, 3]

Бързина – определя се като способност на човека да извършва движения с голяма скорост и честота в продължение на минимален, за дадени условия период от време. Тя е комплексно качество, което включва в себе си три форми:

- Бързина на двигателната реакция - представлява латентното време от появяването на даден сигнал (светлинен, звуков, тактилен) до началото на ответното действие.

- Скоростта на единичното движение се изразява в способността на човека с отделни части на тялото да изминава определено разстояние за възможно най-кратко време.

- Максимална честота на движенията - присъща е за цикличните движения, които се срещат при бягането, плуването, ските и други. Когато тази способност е добре развита, темпът на движението може да се увеличи значително, създават се условия за по-ефективно изпълнение.

Методика за развиване - За развиването на бързината се използва повторният метод, игровият и състезателния, груповият метод и др., при които упражненията се изпълняват с максимални усилия, но леко, свободно, без излишно напрежение. Упражненията за бързина задължително се редуват с интервали за отдих.

Сила е способност на човека да преодолява външно съпротивление или да му противодейства чрез мускулни усилия. Тя в значителна степен влияе върху останалите физически качества. Според характера на проявление се различават следните форми на силата:

Динамична – проявява се в движение при определен режим на работа на мускулите;

Статична – при изометричен режим на работа на мускулните усилия.

Силата на мускулите зависи от нервната регулация, физиологичния напречник на мускула, от количеството и качеството на съкратителните белтъци в мускула, от количеството на фосфорните съединения.

Методика за развиване - В спортно-педагогическата практика за развиване на мускулната сила се използват методите:

- Метод на повторните усилия. Изразява се в неколкостранно повдигане (или преодоляване) на различни по тегло утешения (или съпротивления).
- Методът на краткотрайните максимални напрежения (метод на максималните усилия) се преодолява максимално съпротивление за сметка на пределни мускулни усилия. Подходящ е за развиване предимно на абсолютната мускулна сила.
- Методът на изометричен режим на мускулна работа се прилага за увеличаване на мускулната маса и за развиване на мускулната сила.
- Изокинетичен метод за развиване на мускулната сила. Има голяма практическа стойност при работа с ученици от начална училищна възраст.

Издръжливостта се характеризира като способност на човека да изпълнява продължително дадена дейност, без да намалява нейното качество и ефективност. Свободното и технически правилно изпълнение на движенията позволява да се запазят силите и енергията, да се забави настъпването на умората. В спортната практика издръжливостта се разглежда като обща и специална. Общата издръжливост представлява способност за извършване на продължителна мускулна работа с ниска интензивност. Специалната издръжливост е функционална способност, която се характеризира с ефективно изпълнение на специфична работа, свързана с големи, относително продължителни физически усилия.

Методика за развиване - Основни методи за развиването на издръжливостта използвани в спортно-педагогическата практика са: равномерният, повторният и променливият.

- Равномерният метод се характеризира с продължително изпълнение на определено упражнение с равномерна скорост. Извършва се голям обем от работа при сравнително малка интензивност. Намира по-голямо приложение в предучилищна и начална възраст.
- Повторният метод представлява повторно изпълнение на работа с субмаксимална и максимална интензивност. Между отделните повторения се дават почивки. Методът е подходящ за развиване предимно на скоростната издръжливост.
- Променивият метод се характеризира с непрекъснато редуване на работа с различна интензивност. Изследванията показват, че най-ефективно средство за повишаване на издръжливостта на децата от предучилищна възраст е продължителното бягане с ниска интензивност.

Ловкост — Ловкостта е способност на човека бързо да преустройва двигателната си дейност в съответствие с неочаквано променящата се обстановка. Тя е комплексно проявление на координационните способности, степен на развитие на бързината, гъвкавост и скоростно-силови възможности. Проявява се по различен начин при различните видове двигателна дейност. Голяма роля за това играе дейността на анализаторите и по-специално на двигателния апарат. Физиологична основа на тази способност е подвижността на нервните процеси на кората на главния мозък.

Методика за развиване - За развиването и усъвършенстването на ловкостта в спортно-педагогическата практика най-ефективен е повторният метод. В

предучилищна възраст се използват общоразвиващи упражнения, изпълнявани от различни изходни положения с различни уреди, амплитуда и скорост. Подходящи са следните упражнения:

- Усложнено изпълнение на обикновени упражнения.
- Изпълнение на познати упражнения в непознати съчетания и условия.
- Съгласувано изпълнение на упражнения и движения по двама, трима, по групи с различни уреди, хвърляне и ловене на топка, жонглиране.
- Изменение на скоростта и темпа. Прилагат се успешно в подвижните игри и спортно-подготвителните игри.
- Упражнения, свързани с придвижване в усложнени условия и изменяща се обстановка.

Гъвкавост – Способността за изпълнение на упражнения с голяма амплитуда, характеризира качеството гъвкавост. Показател е максималната амплитуда на движение изразена в градуси или линейни мерки. Тя съдейства за по-рационалното проявление на бързината, силата и ловкостта, и за по-бързото усвояване на спортната техника. Гъвкавостта зависи от еластичността на ставните връзки, тонуса на мускулите, конфигурацията на ставите, температурата на околната среда. В зависимост от силите, които подпомагат проявяването на подвижността на ставите, тя бива активна и пасивна. Активната е максималната амплитуда в дадена става постигната за сметка на активността на мускулните групи, свързващи ставата. Пасивната гъвкавост се определя от максималната амплитуда, която се постига за сметка на външни сили.

Методика за развиване - Гъвкавостта се развива успешно с повторния метод на тренировка. Упражненията се изпълняват в серии, като във всяка серия дават по няколко ритмични повторения с постепенно увеличаваща се амплитуда. Препоръчва се паузите между сериите да са наситени с разтоварващи упражнения. В предучилищна възраст се използват общоразвиващи упражнения в комплекси изпълнявани в подготвителната част на занятието. Дозировката на изпълнението им варира от 6 до 15 пъти. Такива упражнения се включват и в другите форми по физическо възпитание в детската градина.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение акцентирам върху целенасоченото развиване на физически качества в детската градина. Това изисква спазването на определени методически изисквания от педагозите, а именно възрастта и възможностите на децата, двигателен опит, спазването на дидактическите принципи съзнателност и активност, системност и последователност, достъпност и индивидуален подход.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Максимов Цв., А. Момчилова. Теория и методика на физическото възпитание, Р., 1991.
- [2] Момчилова А. „Педагогика на двигателната култура“, Р., 2003
- [3] Рачев Кр. Теория и методика на физическото възпитание, 1991

За контакти:

Айсун Бейти Бедри, студент.
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО
Специалност: Предучилищна и начална училищна
педагогика, 2-ри курс, ОКС – Бакалавър
e-mail: ice17@abv.bg

Развиване силата на горните крайници чрез естествено-приложни упражнения при деца от предучилищна възраст

автор: Мария Георгиева

научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

***Development of strength in the lower limbs of preschool children through naturally applied exercises.** The physical exercises are purposeful motive actions which are specially selected for solving certain problems of the educational process of physical culture as mastering and hardening the motive skill and habits, developing physical traits and perfecting functionality. They are pedagogically rationalized, wilful actions of a person, connected to moving the whole body or separate parts of it through space.*

Key words: strength in the lower limbs, physical exercises.

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото възпитание е педагогически процес, който цели усъвършенстване на формите и функциите на организма на човека, изграждането на двигателни навици, умения и свързаните с тях знания, както и развиването на физическите качества. Това определение отразява спецификата на физическото възпитание като относително самостоятелен вид възпитание. Обективно то е във връзка с другите видове възпитание – нравствено, естетическо, умствено, трудово.

Физическата подготвеност е равнището на развитието на двигателните навици, на уменията и на физическите качества.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Предучилищния период е сравнително кратък, но с изключително значение за развитието на човека. Движещи фактори за развитието на детето през този период са биологичните предпоставки, социалната среда, възпитателното въздействие и неговата собствена дейност. В дейността и чрез дейността то се развива всеобхватно както физически, така и психически, и личностно. Като изпълнява с определено съдържание неговата дейност, ние имаме възможност да регулираме и направляваме развитието му.

Оптимизирането на двигателната дейност на децата чрез разнообразни спортноподготвителни упражнения и игри е особено значим фактор, поради това че физическите упражнения в този възрастов период имат комплексно въздействие те влияят положително не само върху функциите на отделните органи и системи, но и върху цялостното развитие на децата. Доказаната диалектическа връзка между двигателните функции и психическото развитие през този възрастов период повишава още повече значимостта на двигателната дейност.

Предучилищното възпитание като цялостен възпитателно-образователен процес има за цел по пътя на физическото, умственото, нравственото, естетическото и трудовото развитие на подрастващите, да се положат основите на формирането на детската личност. От тази обща цел произтичат и специфичните цели на физическата култура, които се свеждат до изграждане на определени достъпни за възрастовия период двигателни умения и навици и свързаните с тях знания, без които е невъзможно постигането на хармонично развитие на децата.

Развитието – това са качествени изменения в строежа на органите и на тъканите, които започват да работят по-съвършено. Характерна особеност на организма на детето е неговата пластичност, податливост, способност лесно да се изменя под влиянието на различни условия и въздействия на околния живот както благоприятни, така и неблагоприятни. Върху растежа и развитието влияят общото състояние на здравето на детето, неговия емоционално-положителен жизнен тонус,

научно-обоснованият общ и двигателен режим, нормалният микро климат, въздушните и водни процедури, храната, сънят.

Целите на физическото възпитание се постигат чрез реализиране на основни задачи. Според своята насоченост те условно се систематизират в три групи: оздравителни, образователни, възпитателни. Образователни: овладяване техниката на естествено-приложните упражнения и някои елементи от спортно-подготвителните игри, развиване на двигателната координация, разучаване на двигателни комбинации и приложението им в разнообразни условия; изграждане на двигателни умения и навици; даване на знания за основните правила на подвижните и спортно-подготвителните игри; постигане на добра физическа дееспособност и други. Системното осъществяване на взаимосвързаните задачи води до комплексното развитие на детската личност и добра подготовка за училище.

Примерни естествено-приложни упражнения за развиване силата на мускулите на горните крайници

Хвърляне. овладява се по-трудно. Липсва необходимият ритъм, плавното и непрекъснатото свързване на подготвителното движение и същинското хвърляне. Изпълнява се с малък мах, изолирано само с ръката без включване на тяло. Липсва съгласуваност в работата на мускулите, правят излишни движения, изразходва се повече енергия. Децата не могат да хвърлят топката с необходимата сила и точност. Повече от 50 % от всички възрастни хвърлят по-добре с дясната ръка. Функционалната асиметрия на ръцете с увеличаване на възрастта нараства. Момчетата до 5 години хвърлят по-добре по начин "отдолу", а след това по начин „отгоре“. Хвърлянето „отдолу“ за момчетата от всички възрасти е по-результатно.

В I група първо усвояват следните упражнения: търкаляне на топка с диаметър 15-20 см. между две деца на разстояние 1м., с две, а по-късно с една ръка; търкаляне на топка между предмети на разстояние 2м. ; търкаляне на топка с лява и дясна ръка в определена цел (мечо, кукла, кубче и др.) на разстояние 1 м. След затвърдяването на търкалянето се овладява хвърлянето и ловенето на топката между две деца на разстояние 1м., с лява и дясна ръка, без участието на тялото и други. Подходящи са имитационните и игрови упражнения. Хвърлянето „отгоре“ е без замаха, ръката е свита в лакътната става; топката се държи с длан и свити пръсти близо до ухото; ръката се разгъва силно и се насочва по посока напред и нагоре; Посреща се с отбегнати ръце и длани една срещу друга и след това се свиват към гърдите. Децата се обучават да удрят топката с една ръка в земята на място и да я ловят с две едновременно.

В II група за децата са подходящи упражненията: търкаляне на топка в цел на разстояние 2м. или в определена посока с лява и дясна ръка, без участие на тялото; ловене на подадена топка от учителя с две ръце и хвърляне обратно. Топката е с диаметър 10-15 см. Постепенно разстоянието се увеличава до 3 м. Хвърляне на топката нагоре и след удяне в земята ловене с две ръце. Използва се играта „Кой ще улучи“ .

В III група се усъвършенстват упражненията за хвърляне от втора група. Освен тях изпълняват удяне на топката в земята (дрибъл), продължително време, многократно хвърляне нагоре с лява и дясна ръка, и ловене с две ръце, хвърляне в далечина, хвърляне във вертикална и хоризонтална цел (кръг с диаметър 80см. с вписан в него кръг с диаметър 30 см.). Топката е с диаметър 8-10 см. Обръща се внимание на ритмичното изпълнение, правилната стойка, замаха и енергичното хвърляне. Използват игрови упражнения и подвижни игри.

В IV група различните видове хвърляне се усложняват с включване на допълнителни задачи (преди да уловят хвърлената нагоре топка да плеснат с ръце или да подскочат или да клекнат); хвърляне на топка над въже по двойки; хвърляне

в подвижна цел и други. Разстоянието за хвърляне между две деца се увеличава до 3м. Топката за хвърляне е диаметър 6см. Игри за усъвършенстване на хвърлянето: "Ловец и зайчета", "Бягай от кръга", „Подай топката“

Катерене – полезно упражнение при което активно участват мускулите на цялото тяло, развива ловкостта и силата на децата. Те се катерят на катерушка, на гимнастическа стена, по наклонена стълба. Качват се и слизат със стъпване с два крака (с един крак) на един напречник последователно, ритмично, с права и обратна координация. Като подготвително упражнение е подходящо лазенето, което укрепва мускулатурата на гърба и оказва профилактично въздействие против гръбначните изкривявания. Изпълнява се от изходно положение колянна упора или коляннolакътна упора, с различна координация в права посока и в комбинация с провиране под обръч поставен на земята, със заобикаляне на предмети (топки, кегли, стойки и други), в права посока. Във всички групи се обръща внимание за правилното поставяне на ръцете с успоредни длани, прибрани пръсти, обтегнати ръце, главата повдигната напред. Коленете се поставят леко без удряне. Мястото за лазене да е чисто, по възможност меко. Лазенето се изпълнява и от свита стояща упора: използват се игрови и подражателни умения и подвижни игри: "Как ходи агнето, вълка, мечката?".

Подходящи упражнения за развиване силата на горните крайници са също: изтегляне от лег, тилен лег, преминаване от стоящ вис във вис . Тези упражнения са



полезни, при които активно участват мускулите основно на горните крайници, използват се при деца от трета и четвърта възрастова група. Развива издръжливостта и силата на децата.

Бадминтон – тази игра е известна сред децата като федербал. Нейното широко разпространение се дължи на това, че за упражняването ѝ не се изисква специално оборудвано игрище, а може да се играе навсякъде. Бадминтона развива у децата бързина, ловкост, сила (на всички мускулни групи), издръжливост, усъвършенства координацията на движенията. Пет годишното дете се справя успешно с ракетата и перцето. В предучилищна възраст се играе с по-малки и по-леки ракети.



В първа група упражнения с перце без ракетата; прехвърляне на перцето от едната в другата ръка; подхвърляне и ловене на перцето с две ръце; подхвърляне на перцето с едната и ловене с двете ръце; подхвърляне на перцето с едната и ловене с другата ръка, като височината на летежа постепенно се увеличава. Хвърляне на перцето в определена посока. Хвърляне на перцето в цел: в хоризонтална цел-пясъчник, очертан кръг, като разстоянието до целта постепенно се увеличава; във вертикална

цел (отдолу и отгоре), очертана на 1,5 метра над земята; в хоризонтална цел, която постепенно се повдига (панер, обръч).

Във **втора група** подхвърляне и ловене на перце по двойки; подхвърляне на перце между партньорите; подхвърляне и ловене на перце с две ръце, като разстоянието между децата постепенно се увеличава; смяна на перцето.

В **трета група** упражнения с ракета и перце. Децата се запознават с ракетата. Дългата ѝ дръжка осигурява по-голям обseg на действие, с което се увеличава вероятността да бъдат отразени високо и далече летящи перца. Ракетата се държи по един и същи начин при всички удари с удобната ръка, перпендикулярна на земята. Придвижване с перце, поставено на ракетата. Прехвърляне на перцето на ракетата по двойки. Пренасяне на перце. Отразяване на перцето

В **четвърта група** игра с перце и ракета по двойки. Едното дете държи ракетата, а другото перцето. Детето с перцето го подхвърля, така че то да бъде ударено с ракетата от другото дете. Едното дете удря перцето, а детето, което го е



подхвърлило се стреми да го улови. Огледално придвижване по двойки; подаване по двойки; удари по перцето отляво и отдясно; удар над глава; подаване по двойки над опъната мрежа.

Благодарение на подготовителните упражнения от бадминтона се развива силата на мускулите на горните крайници и раменният пояс.

За да се установи повишаването на силата на мускулите на горните крайници се използва теста „Хвърляне

на плътна топка 1 кг. с две ръце отгоре“

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическата култура има за цел да обучи, развие и социализира личността на детето чрез педагогически условия и широки възможности за разнообразна двигателна дейност (игрова). Следователно предучилищното физическо възпитание представлява процес на физическо и психо-социално моделиране с акцент върху физическата дееспособност, жизненост и здравно състояние на децата. Голямото разнообразие на естествено-приложните упражнения, дават възможност на педагога да подбира подходящите упражнения с цел развиване на определени двигателни качества. Избраните от нас, успешно могат да развиват силата на мускулите на горните крайници.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Батоева М., Р.Кръчмарска С.Неделчева. Утринна гимнастика в детската градина.
- [2] Кенеман А., Д. В. Хухлаева, Теория и методика на физическото възпитание в детската градина.
- [3] Момчилова А., Развитие на двигателната координация чрез обучението по физическа култура в детската градина.
- [4] Момчилова А., И. Илиева, И. Илчев, К. Симеонов. Методически насоки за провеждане на спортноподготвителни упражнения и игри в предучилищна възраст, Русе, 2013 г.
- [5] Момчилова А., И. Илчев, К. Симеонов. Методическо ръководство по физическа култура в детската градина. Русе 2009 г.

[6] Трифонова Д. Възможности за практикуване на бадминтон в детската градина. СНС12. Русе 2012 г.

[7]<http://specialnite-deca.com/>

За контакти:



Мария Георгиева
специалност ПНУП, III-ти курс, ФПНО
Русенски университет “Ангел Кънчев”,
e-mail: mariq_georgieva91@abv.bg

Влияние на спортните игри върху двигателната координация на децата от начална училищна възраст

автор: Айтян Юсеинова

Научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов

Influence of the sports games on the motor coordination of primary school children:
Coordinated movement is one of the sophisticated features of mobility and is controlled by the central nervous system. One of the most important aims of physical education and sport in primary school is the complex development of physical ability and coordination in the pupils' movements. Early school age is the optimal period during which the development of coordinated movement takes place. The agility of the nervous system and the improvement of the analyzers, especially the motor one, contribute for this. Exercises with or without training equipment from symmetrical or asymmetrical starting points with variable coordination difficulty are very appropriate. They can be performed normally or with an increased difficulty. Sports and games involving a lot of movement are also suitable.

Key world: *childrens, motor coordination, sports, sports games*

ВЪВЕДЕНИЕ

Отглеждането на физически здрави и жизнерадостни деца е важна задача на всяка държава. За осъществяването ѝ решаващо място има двигателната активност на децата. Намаляване на двигателната дейност, деформации във физическата дееспособност, нервно-психическите разстройства, хипертониите, затлъстяването, стрес, агресия, нерационалното хранене са проблеми на века. За най-голямо съжаление те засягат децата от ранна детска възраст. Днешното напрегнато ежедневие изисква тренираност и добро владение на стратегии и техники за негативните последици. овладяване на тези

Физическото възпитание е педагогически процес, насочен към физическото усъвършенстване на подрастващите, включени в образователно-възпитателната система. Като педагогически процес физическото възпитание се характеризира с два основни компонента: образователен и възпитателен.

Образователният процес се състои в обучение в знания, практически умения и навици. Съдържанието на учебния материал, който дава облика на физическото образование е претърпяло значителни изменения. Първоначално учениците са обучавани в естествено приложни умения, строеви упражнения и прости двигателни действия, наричани „гимнастика“, в подвижни игри и танци. Сега тези двигателни действия се изучават предимно от учениците в началния етап на основната образователна степен. Учениците се обучават в знания, спортно-технически и спортно-тактически умения от основните училищни спортове: гимнастика, лека атлетика и спортните игри футбол, волейбол, баскетбол, хандбал. По този начин физическото възпитание изгражда спортна образованост у учащите се.

Възпитателният процес е насочен предимно към развитието на физическите качества на учениците. Упражняването на различни двигателни действия предизвиква адаптационни изменения в организма на занимаващия се, като отговор на физическото натоварване. Тези адаптационни изменения са благоприятни за организма и се проявяват в повишаване на енергетичния капацитет на организма, повишава се физическата работоспособност. Освен посоченото функционално усъвършенстване, организмът претърпява и структурни изменения. От своя страна подобренията в структурата влияе върху усъвършенстването на функциите на организма.

Задачите на физическото възпитание могат да се групират в три основни раздела: образователни, оздравителни и възпитателни.

Образователните задачи са насочени към усвояване на знания за двигателните дейности на човека и свързаните с нея изисквания, формиране на разнообразни умения и навици, обогатяване на двигателната култура.

Оздравителни задачи – тяхното осъществяване е свързано с повишаване съпротивителните сили на организма срещу вредните въздействия на средата и различни заболявания чрез закаляване и морфофункционално усъвършенстване на всички органи и системи, тонизиране на мускулната система.

Възпитателните задачи са насочени към формиране на човешки добродетели и полезни за живота качества. Физическото възпитание е тясно свързано с умственото, нравственото, естетическото и трудовото.

Спортът допринася за изграждане на различни качества от физическо, емоционално, психологическо, социално и морално естество.

Физическо развитие.

Практикуването на различни видове спорт при децата подобрява цялостното им функционално състояние, укрепва опорно-двигателния апарат, подобрява гъвкавостта, силата и бързината, координацията и пространствената ориентация. Децата, които са физически активни по-рядко имат проблеми с теглото. Спортът оказва дългосрочно положително влияние върху двигателните навици, както и правилно отношение към собственото тяло и здраве.

Емоционално развитие.

Различните видове спортни игри допринасят и за емоционалното развитие на децата. По време на игра те изпитват такива емоции, които не биха изпитали, стоейки пред телевизора или компютъра. Емоциите могат да бъдат положителни или отрицателни, но по-важното е приучаването към тяхното контролиране. При евентуална загуба в спортна проява, детето е разочаровано и тъжно, но с правилната помощ на спортния педагог тази емоция се овладява и по този начин се получава емоционално израстване. Положителната емоция от победата буквално дава криле на децата, кара ги да се чувстват уверени и щастливи.

Психологическо развитие.

Психиката на човека е от огромно значение за това как протича живота му. От тази гледна точка психологическото развитие на едно дете придобива особена важност. Чрез спортните игри децата укрепват своята психика, преодолявайки различни трудности, както от физическа, така и от психологическа и емоционална гледна точка. Усещането за победа над самия себе си допринася за самоуважението, удовлетворението, доброто самочувствие на детето и изграждането на неговата индивидуалност.

Социално развитие.

В спортните игри децата общуват по специфичен начин, което допринася за тяхното социално развитие. Научават се на лидерство, работа в екип, взаимопомощ, отговорност към колектива, спазване на правила.

Морално развитие.

На първо място чрез спорта децата се научават как да понесат победата и загубата, което е от огромно значение за поведението им изобщо в живота. Друго важно качество е тъй наречения спортен феърплей, честното, коректно отношението към противника и съотборника.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Същност и значение на двигателната координация

Спортните игри формират у учениците редица качества и способности. Развиват се волевите качества самостоятелност, целеустременост, настойчивост, решителност и смелост, а също и интелектуални качества – обем на двигателната памет, обем на въображението, мисленето, зрително-двигателната представа и други. Формират се кондиционни и координационни способности.

Двигателната координация е едно от сложните свойства на двигателната активност и се осъществява от прецизните координационни отношения в ЦНС. В литературата често се разглежда като психомоторно качество. Според Е.Флайшман

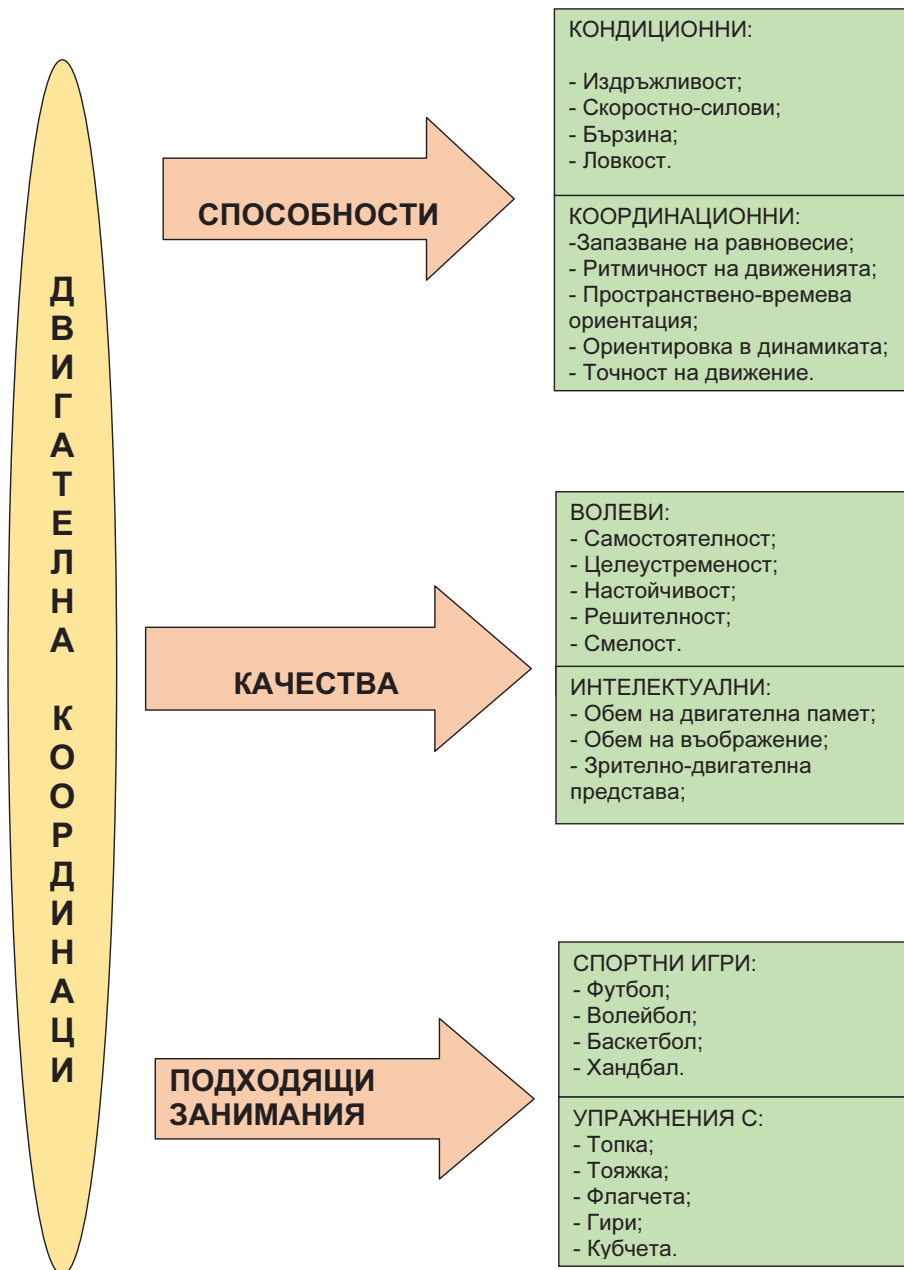
[1], координацията на движенията е способност на човека да изпълнява сложни движения. Авторът я охарактеризира като комплексно двигателно качество за управление на движенията включващо: точност на движенията, правилност, умение за рационално използване на двигателния потенциал, бързина на реакцията, находчивост. Координацията на движенията се проявява в точното съотношение на сила, скорост, направление и съгласуваност на едновременно протичащи нервни процеси. В структурата ѝ се включват координационните способности: бърза реакция, бързо и точно изпълнение на двигателните действия за определено време, диференциране на пространствените, временни и силови параметри на двигателното действие за точно изпълнение на продължителни действия, за зрителна ориентировка, ритмична и равновесна способност. Координацията на движенията е предпоставка за развитие на самостоятелност, която осигурява възможност да се осъществяват на практика различни видове дейности. Само при наличие на координационни способности е възможно да се осъществява планомерно постигане на ефективен резултат във всяка дейност.

Една от основните задачи на физическото възпитание и спорта в началното училище е комплексното развитие на моториката, дееспособността и координацията на движенията на учениците.

Двигателната координация е тема на проучване от края на 60-те години.[2, 3, 4]. В теорията и практиката тя бе заменена с понятието "ловкост". Това понятие не отговаря напълно на голямото разнообразие от двигателни действия в спорта и в други области на обществения живот. Все повече се утвърждава развитието на двигателната координация като неделима част от обучението по физическо възпитание и спорт в началното училище. Тя сигурява възможност за извършване на много моторни действия във всекидневието, в труда и спорта точно, целенасочено и красиво. Въздейства върху темпото, вида и начина на усвояване на техниката на изучаваните физически упражнения, а това е предпоставка е за по-добри резултати, както по отношение на физическото им развитие, така и по отношение на физическата им дееспособност.

Началната училищна възраст е оптимален период за развитието на двигателната координация. Затова способстват пластичността на нервната система и усъвършенстването на функциите на анализаторите, предимно двигателният. Подходящи са упражненията с уреди (топка, гири, тояжка, флагчета, кубчета и др.) и без уреди от симетрично и асиметрично изходно положение, с различна координационна сложност. Те могат да се изпълняват при различни условия - обикновени и усложнени. С успех се използват спортните и подвижните игри.

На Фигура 1 са представени способностите, качествата и заниманията, които влияят върху двигателната координация.



Фигура 1

Координационните способности са свойствата на индивида, които определят неговата готовност за оптимално управление и регулиране на двигателното действие. Такива свойства са: правилност (адекватност), бързина (своевременност), рационалност (икономичност), целесъобразност (находчивост), инициативност (стабилност). Посочените свойства могат да се проявят както самостоятелно, така и в съчетание. Всяко от тях има свои специфични особености в зависимост от координационната сложност на двигателните задачи [5]. В развитието на координационните способности решаващо значение имат освен дейността на човека, неговите знания, умения, навици, но и анатоомофизиологичните заложби: равнище на развитие и съотношение на сигналните системи; свойствата на анализаторите (зрителни, слухови, мускулно-двигателни усещания); свойства на нервната система (сила, уравновесеност, подвижност, динамичност, лабилност); отделните нива на централната нервна система (нива на построяване на движенията). Целенасочената работа за развитието им е продължителен и сложен процес. За реализирането на компонентите от структурата на координационните способности е разработена система от общоразвиващи упражнения с различна координационна сложност, състояща се от три групи с пет подгрупи за всяка. Упражненията се изпълняват без и с уреди и на уреди (с и без пособия). Според А. Момчилова изградената ясна представа за сложните в координационно отношение двигателни действия е от съществено значение за тяхното резултатно, бързо и точно усвояване. В процеса на формирането на представите се очертават три етапа. Особеностите им се определят от характера и насоката на педагогическите въздействия.

През първия етап образът на упражнението за координация възниква в резултат на зрителното възприятие при демонстрация на техниката на изпълнението. При прехода към практическото изпълнение на упражненията за координация сетивната основа на възприятието на движенията се разширява - към зрителното се прибавя и мускулно-двигателното възприятие. Впоследствие то става водещо.

През втория етап се формират механизмите на съзнателната регулация на движенията. Настъпва привеждане на зрителната представа за двигателното действие на "езика на движенията".

При третия етап - в предметното съдържание на представите постепенно се включват и преминават през филтъра на съзнанието всички пространствени, времеви и силови признаци на движението. Усвояването на нови упражнения за координация е свързано с напрежение на вниманието, затова трябва да се овладяват в началото на заниманията, като постепенно се преминава от по-прости към по-сложни форми на координация на движенията. Трябва да се има предвид, че големия брой на повторенията уморява обучаваните, снижава интереса. Недостатъчният им брой също не води до желаните ефект. Дозировката на дадено упражнение за координация е 10 - 12 пъти. След правилното му усвояване следва неговото усложняване или изучаване на ново. Освен чрез приложението на системата от упражнения за развиване на двигателната координация, подходящи за целта са и спортно-подготвителните игри, подвижните игри. Добре координираният ученик извършва движенията видимо по-леко, по-икономично. Това от своя страна води до по-рационални действия при изразходване на значително по-малко енергия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическата култура и спортът има особено важна роля за физическото развитие, изграждането на двигателни умения и навици и утвърждаването на здравословен начин на живот на децата. Те са основно средство за превенция срещу негативните явления в обществото и възможност за формиране и

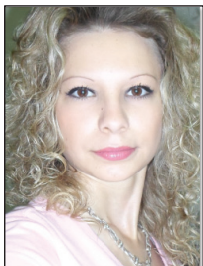
усъвършенстване на социални качества - воля за победа, дисциплина, самоконтрол, чувство за отговорност, толерантност и умение за работа в екип.

Началното училищно възпитание по физическа култура има за цел укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма им към заболявания, развитие на физическите им качества и дееспособност. Заниманията с целенасочена двигателна дейност, при добра организация, осигуряват здраве, двигателен опит, формиране на умения и изграждане на мотивация за самостоятелна двигателна дейност.

Литература:

- [1]. Рубинщейн, С.Л. Основы общей психологии, 1946.
- [2]. Момчилова, А. Средства и методи за развитие на координационните способности на учениците от I до IV клас, Списание "Начално образование" 1996/№1
- [3]. Момчилова, А. Проблемът за координационните способности в начална училищна възраст като предпоставка за успешна спортна реализация, сп. Спорт и наука, С., бр. 8, 1995, с.69 – 72. [4] Момчилова, А. Развитие на координационните способности на учениците от I – IV клас, сп. Педагогика, С., бр. 3, 1996.
- [4]. Момчилова, А. Координационните способности като интегрален фактор за формиране на хармонично развита личност, автореферат, НСА, София, 1998.
- [5]. Момчилова, А. Развитие на двигателната координация чрез обучението по физическа култура в детската градина, Р., 1989.

За контакти:



Айтян Реджебова Юсеинова, студент,
Русенски университет „Ангел Кънчев“,
Специалност: „Начална училищна педагогика с чужд език“,
ОКС: Бакалавър, ФПНО
e-mail: tianka_1992@abv.bg

Обучение в техниката на лекоатлетическите дисциплини в група „Скокове”

автор: Полина Димитрова
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

Abstract: Basic educational degree – first stage /1-4 grade/: The purpose of the training is to learn basic long jump skills. These skills build up freely while playing. Available are also games, game situations and exercises with natural-applying character, as well as /special/-preparational games.

Key words : jump, exercises, games,

ВЪВЕДЕНИЕ

Целта на обучението в началния етап е да се придобият основни умения за изпълнение на скок на дължина. Тези умения се изграждат свободно, непринудено чрез игровия метод. Предлагат се игри, игрови ситуации и упражнения с естествено-приложен характер, както и спортно-подготвителни игри.

Основна образователна степен – начален етап / 1-4 клас /

ИЗЛОЖЕНИЕ

Скок на дължина от място с два крака

Характеристика

Този вид скок е най-елементарният като техника от изучаваните в училището. Той не е познат като самостоятелна дисциплина в състезателната лека атлетика. Използва се като помощно упражнение за овладяване на останалите по-сложни и трудни видове скокове, използва се и като тест за измерване взривната сила на долните крайници и оценяване физическата дееспособност на учениците. За изпълнението му е необходима равна площадка с кортова, тартанова или асфалтова настилка. Упражнението скок на дължина от място се изпълнява от изходно положение стоеж с леко разтворени крака (на разстояние около юмрук) зад предварително начертана линия. Подготовката (засилването) се извършва на място, без да се отделят ходилата от опорната площ. Състои се в едновременно накланяне на тялото напред, приклякване и махови движения на ръцете в предно-задна посока. Отскачането се осъществява чрез разгъване на тялото в тазобедрените, коленните и глезенни стави и едновременно изпълнение на мах с ръцете от положение назад през долу до напред и нагоре. По време на летежната фаза краката са повдигнати към гърдите. Приземяването става едновременно на двата крака, които са леко разтворени и сгънати. При приземяването петите първи посрещат земята, след което тежестта се поема от цялото ходило и се извършва амортизирането (рис. 1).



рис.1

Последователност

1. Добро разгръване на мускулите на краката, тялото и ръцете и подготовка на глезени, коленни, тазобедрени и раменни стави за упражнението. Подходящи са упражнения близки по форма със скока и съдържащи едновременни и симетрични движения с чифтните крайници в предно-задна посока. Могат да се използват описаните по-долу примерни такива или подобни на тях:

а) от изходно положение стоеж, ръцете горе: 1– мах с ръцете през напред до долу и назад, 2 – връщане в изходно положение;

б) от и. п. опорен седеж: 1– сгъване на краката, 2 – разгъване;

в) от и. п. стоеж: 1 – клек, 2 – връщане в и. п.;

г) от и. п. стоеж: подскоци с два крака към гърдите и др.

2. Изпълняване на имитационното упражнение – от и.п. стоеж с леко разтворени крака, ръцете горе: 1 – полуклек и мах с ръцете през напред до долу и назад, 2 – връщане в и. п.

С упражнението се цели координиране движението на ръцете с това на краката.

3. Изпълнение на скока на два такта от предварително начертана линия – на 1 се изпълнява подготовката за скока (приклякане, наклон на тялото и мах на ръцете назад), а на 2 – самият скок. Независимо че при началното разучаване вниманието не е насочено към дължината на скока, а към движенията, линията за отскачане е необходимо външно условие. Тя ще помогне на малките ученици да заемат правилното изходно положение на ходилата, което от своя страна ще създаде предпоставка за правилно едновременно отскачане от двата крака.

4. Цялостно самостоятелно изпълнение на скока от линия.

5. Цялостно самостоятелно изпълнение със стремеж към по-голяма дължина на скока.

6. Състезателно изпълнение на скока.

Методически указания

1. В първия урок се изпълняват упражненията от 1 до 4. Във втория – 4 и 5, а в следващите уроци може да се използват игровият и състезателният метод.

2. Подходящият строй за изпълнение на упражнения № 2 и 3 е една или две редици, подредени на линия. При строй една редица упражнението се изпълнява фронтално, а при две – посменно, като втората редица е на две крачки разстояние зад първата, за да не се пречи на учениците от първата, които са на линията за изпълнение.

3. При броенето да се прави пауза между 1 и 2.

4. Сигналът за скок при бройката две (при упражнение 3) да се дава рязко и отчетливо, което да изпълни функциите на слухов ориентир, подсказващ, че при отскока усилието се прилага взривно.

5. Във всеки урок общият брой на скачанията да не бъде по-голям от 8–10, като на всеки 2–3 опита се дава указание за движения, насочени към разхлабване мускулите на краката.

6. Предвид използването на упражнението в края на годината като тест за взривната сила на долните крайници е добре разучаването му да се планира още през есента, в края на месец септември или началото на октомври.

Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им:

1. **Неедновременно отскачане от двата крака** – изпълнение на подскоци на място.

2. **Неедновременно приземяване с двата крака** – изпълнение на подскоци на място.

3. **Липса на координация (синхрон) между движенията на ръцете и краката.** – за отстраняване на грешката се използва:

а) връщане към неколkokратно изпълнение на имитационното упражнение (2);

б) помощно-двигателният метод съпровождане, изразяващ се в заставане в изходно положение за скок до ученика, хващане на близката до учителя ръка и едновременно изпълнение на скока от двамата.

Скок на дължина

Характеристика

Скокет на дължина е самостоятелна лекоатлетическа дисциплина. Според разположението на частите на тялото в пространството (структурата) се изпълнява по начините „свит“, „дъга“ и „ножица“. В учебната програма не е конкретизиран начинът, по който трябва да се обучават учениците от първи до четвърти клас, но като се изхожда от възрастовите особености на малките ученици, от сложността и трудността на различните техники и дидактическите принципи, би следвало да се започне с изучаването на начин „свит“.

При скока на дължина се различават четири основни и взаимно свързани фази: **засилване, отскок, летеж и приземяване**. Първата фаза (**засилването**) има цикличен характер, а останалите – ацикличен. Засилването се осъществява чрез равноускорително бягане, което трябва да създаде благоприятни предпоставки за набиране на необходимата за изпълнението на скока хоризонтална скорост. Известни са три начина на изходно положение за започване на засилване, от които най-подходящ за начално обучение е напречно разкراчен стоеж с отскачащия крак (по-удобния и силния) напред. С **отскока** се цели преобразуване на хоризонталната скорост от засилването във вертикална, за да премине тялото в летежна фаза. Отскокет започва с поставянето на отскачащия крак върху белега за отскачане и напълно разгъване в коляното. Отскача се от удобния (силния) крак. Маховият крак е свит в коляното, а бедрото е изнесено високо до хоризонтално положение. С отделянето на тялото от опората започва **летежната фаза**. В първата ѝ част тялото се намира в положение на крачка, след което при начин „свит“ отскачащият крак застига маховия и тялото се групира. Ръцете с мах се изнасят над раменете. **Приземяването** е последната фаза на скока. Извършва се с енергично изнасяне на краката успоредно напред. Петите първи посрещат пясъка, след което коленете се сгъват, за да стане плавно приземяването (рис. 2).

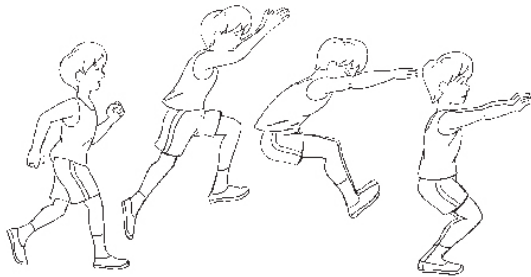


рис.2

Последователност

Необходимо условие за успешно овладяване на упражнението е предварително да бъде изучен скок на дължина от място. Общото помежду им е част от летежната фаза и приземяването. Като упражнение със смесен характер и съдържащо няколко фази, началното изучаване в неговата цялост е трудно за учениците от първи клас. От друга страна, то не се поддава на разчленяване, поради което се налага използването на цялостния метод в следната последователност:

1. Добро разгръване на мускулите на краката и подготовка на глезенни, коленни и тазобедрени стави. За целта е подходящо използването на някои от следните примерни подготвителни упражнения:

а) бавно ходене с високо повдигане на единия крак, сгънат в тазобедрената и колянната става, и придърпване с двете ръце към гърдите;

б) бавно ходене с големи крачки;

в) подскочно бягане;

г) от и. п. страничен строеж с опора на близката ръка в стена – махове в предно-задна посока с външния крак (със сгъване в колянното и тазобедрената става при положение напред и рязгване при положение назад);

д) подскоци на един крак (другият е свит в колянното);

е) скачане на въже с придвижване. (Отскача се с единия крак, другият е свит в колянното и повдигнат напред. По време на летежната фаза въженцето преминава под тялото. Докато въжетото премине през назад, горе и напред, се извършва приземяване на маховия крак и поставяне на отскачания. Така се отскача само с единия крак при всяко завъртане на въженцето.)

2. От и.п. напречна разкрячка (по-силният крак е отпред) – изпълнение на две крачки, отскок с единия крак, прескачане на ориентири и приземяване на два крака. С това упражнение се цели усвояването на съществения за скока и непознат до този момент за първокласниците момент на отскачане с един крак. **Без да се разглежда, а като се опростява** чрез намаляване разстоянието и скоростта на засилването, се упражнява отскок от един и приземяване на два крака. Така скокът запазва характерните си фази и не се нарушават връзките между тях. За това упражнение не е необходим трап с пясък. Изпълнява се на равна площадка, а за ориентир могат да послужат рингчета или други ниски и безопасни помагала, както и нарисувани кръгчета, квадратчета или други фигури. Подходяща е организация в строй от две редици, при която първо скачат учениците от първата редица, придвижват се напред, след което скачат учениците от втората. За следващите изпълнения не е необходимо да се връщат на изходното положение, а за да се пести време, упражнението се изпълнява и в обратна посока.

3. Същото упражнение се изпълнява от четири крачки с ходене и скачане над голяма плътна топка. Целта на включването на топката е да се принудят учениците да скачат по-високо.

4. Изпълнява се цялостният скок от шест крачки с приземяване в трапа за скокове. Всеки ученик отскача от място, което му е удобно. (Няма определена линия за отскачане, която да го притеснява.)

Методически указания:

– учениците се построяват в три или четири колони и скачат в пясъка от дългата страна на трапа. Сравнително късото засилване не позволява голяма дължина на скока и прескачане на пясъка, но при три или четири колони се осигурява по-голям брой опити;

– при първите опити се поставя като допълнителна задача при връщането в колоната да се изпълни 2 пъти упр. 2, като се прескачат предварително начертани за всяка колона ориентири.

5. Цялостно изпълнение на скока от 6–8 крачки, като засилването се извършва по определената от правилника и оформена за целта пътека, а отскачането отново е от удобно за всеки място.

Методически указания:

Учениците са разделени на две групи, като само едната група изпълнява упражнението в една колона посменно, а на другата е поставена друга самостоятелна задача. След 6–8 минути групите сменят задачите си.

6. Изпълнение на скока от 8–12 крачки от линия за отскачане. Организацията е както при упр. 5.

7. Изпълнение на скока от линия за отскачане с отчитане на резултата.

Общи методически указания

В първия урок учениците се разгриват добре и изпълняват упражнения 2 и 3, във втория изпълняват 3 и 4, в третия – 4 и 5, в четвъртия – 5 и 6.

Най-често допускани грешки и начини за отстраняването им

1. Отскачане от два крака – За отстраняване на тази грешка трябва да се увеличи броят на изпълненията на упражнения 2 и 3 (от 2 и 4 крачки с ходене), преди да се премине към бягане, като се начертават на земята **зрителни ориентири** за местата, където трябва да стъпи ученикът при всяка крачка.

2. Спиране пред мястото за отскачане – За отстраняване на грешката се намалява разстоянието на засилване и се увеличава броят на изпълненията на упражнения 4 и 5, преди да се премине към упражнение 6.

3. Недостатъчна височина на скока – За опитите на учениците, допускащи тази грешка, се слага **твърд** трамплин, от който да отскачат. Така, докато подобрят силата на долните си крайници, на учениците се създават изкуствени условия за по-голяма височина на скока.

На таблици 1 и 2 са представени основни упражнения за изпълнение на скок на дължина.

Упражнения за отскачане

Таблица 1

№	Съдържание	Методически указания
1	Отскачане от два крака на място и с придвижване напред.	Упр. се изпълнява с ръце зад тила, отскача се от полуклек. Темпът на изпълнение е умерен.
2	Отскачане от един крак / редуване на ляв и десен / на място и с придвижване напред.	Упр. се изпълнява с умерен темп, ръце свити в лакти.
3	Отскачане странично от два крака над пейка, в ляво и в дясно.	Упр. се изпълнява като децата са в колона по един
4	Както упражнение 3, но с отскачане от един крак / редуване на ляв и десен крак /.	В едната посока са с ляв крак, в другата с десен.
5	Свободно бягане около начертани кръгове, разположени на различно разстояние. Броят на кръговете е колкото са учениците. При сигнал всеки ученик скача в свободен кръг. Отскачане от един крак, приземяване на два крака.	В разпръснат строй. При сигнал изпълняват отскок от един крак полуклек с приземяване на два крака. Темпът на бягане е бавен. Игрови характер.
6	Като упражнение 5, но броят на кръговете е с 2-3 по-малко от броя на учениците.	Като упр. 5, със състезателен характер.

Упражнения за изпълнение на различни подскоци и скокове

Таблица 2

№	Съдържание	Методически указания
1	Подскоци от два крака над плътни топки.	Упражнението се изпълнява с полуклек и умерено темпо.
2	Подскоци от два крака над въженце.	Подскоците се изпълняват на пръсти.
3	Прескачане на въженцето с отскок от единия и стъпване на другия крак.	Подскоците се изпълняват с редуване на краката, на пръсти
4	Подскоци върху пейка и отскоци от нея.	Изпълнява се с бавно темпо. Като се внимава с презимяването.
5	Последователни подскоци с влизане и излизане от обръч в различни посоки / за определено време или определен брой подскоци /.	Подскоците се изпълняват последователно. Ако е за време темпът на изпълнение е по-бърз.
6	Преследване чрез подскок от един крак. Този който е докоснат с ръка престава да скача. Победител е останалият последен. Изпълнението може да бъде индивидуално и отборно.	Упражнението е с игрови и състезателен характер. Следи се за правилното изпълнение на подскоците.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обучението в техниката на скоковете включва овладяване на умения да се отскача на дължина и височина. Целта на обучението в началния етап е да се придобият основни умения за изпълнение на скок на дължина и скок на дължина от място с два крака. Те имат определена последователност на изпълнение, методически указания. Чрез тяхното правилно изпълнение учениците ще биха подобрили своите резултати, а също така биха им послужили като основа за спортно израстване.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Книга на учителя – ФВС – 1 кл. Министерство на образованието и науката
Наредба № 2 от 18 май 2000г.
[2]. Колева Д. Лека атлетика . 1991г.

За контакти:

Полина Димитрова,
специалност ПНУП, III-ти курс, ФПНО
Русенски университет "Ангел Кънчев",
email: pols_922@mail.bg / pols_922@abv.bg

Мотивационни фактори за двигателна активност в часовете по Физическо възпитание и спорт в начален образователен етап

автор: Виктория Стоянова
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

В изследванията си много автори подчертават, че спортната дейност е обусловена от редица фактори, които мотивират или демотивират малките спортисти и по този начин влияят върху активното им участие в нея.

Те имат различен характер, но според съществуващите научни подходи при изследването им могат да се разглеждат по-обобщено като личностни, ситуационни и социални фактори.

Определянето им е от значение за поддържането на интереса на малките ученици към спортната дейност и за стимулирането на развитието и израстването им по-късно в големия спорт.

Ключови думи: мотивация, демотивация, фактори, спорт, стимулиране.

ВЪВЕДЕНИЕ

Оптимизирането на двигателната активност на учениците е пряко свързано с въпроса за подобряване на тяхната физическа дееспособност. Правилното физическо развитие и висока степен на физическа дееспособност са задължителна основа, върху която те трябва да се изграждат като социално активни личности. В процеса на неговото развитие и изграждане физическата дееспособност е този структурен компонент на всестранно развитата личност, без който пълната изява на човешките възможности в една или друга сфера на дейност е практически почти немислима. Затова и една от основните задачи на училищното физическо възпитание е повишаването на физическата дееспособност на учениците. Един от основните фактори за повишаване на физическата дееспособност на учениците е системната двигателна активност, реализирана в урочните и извънурочните форми на занимания по физическо възпитание и спорт. [1, 2, 3, 4, 5]

ИЗЛОЖЕНИЕ

В психологическата литература най-популярно е разделянето на мотивацията по отношение на дейността на външна и вътрешна. Външната мотивация е основана преди всичко на наградите, поощренията, наказанията или други външни стимули. Тези видове външна мотивация направляват желаното или възпрепятстват нежеланото поведение на ученика в урока. Външните мотиви са обществени (да се направи добро - алтруизъм) и личностни (мотивация за успех – усвояване на двигателните задачи заради оценката, самоутвърждаването, благополучието, хармонично развито тяло, повишена физическа дееспособност, добро здраве или избягване на неприятности).

Вътрешната мотивация е свързана с достигането на поставената цел чрез самата двигателна дейност. Ако мотивът реализира познавателна потребност, свързана с усвояването на знания и изпълнението на определена двигателна задача и съвпада с крайната цел обучението, то той се явява вътрешен. Вътрешните мотиви са процесуални (интерес към процеса на дейността), резултативни (интерес към резултата на дейността, в това число познавателен интерес) и мотиви за саморазвитие (заради развитие на някакво двигателно качество качество). Външната и вътрешната мотивация могат да изменят характера на поведението. С изменението на мотивацията се бележи преминаването към нов стадий на възрастово развитие.

Мотивацията е един от трите личностни феномена, които заедно с целите и потребностите стои в основата на всеки вид спортна дейност. Тя определя поведението на спортуващите ученици, което зависи не само от конкретната

ситуация, но и от особеностите на проявеното отношение на обществото към спорта и развитието на младото поколение в спортната дейност.

Удовлетворението на ученика при постигане на определени спортни цели ориентира за силата на мотивацията. Това е **изходната база**, от която се тръгва **при определяне на факторите**, влияещи върху спортната мотивация на 9-11 годишните. При условие, че осъществяваната спортно-педагогическа дейност в училище доставя радост, приятни емоционални преживявания и удоволствие на обучаваните, този фактор е **вътрешно мотивиран** и подпомага за активно участие в учебно-тренировъчния процес. Когато обаче спортната дейност е свързана с определени трудности от субективен и обективен характер, с отрицателни преживявания, тогава нараства чувството за неудоволствие и неудовлетвореност у малкия спортист. Той участва формално в тренировките, често търси различни начини за бягство от нея.

Ако удоволствието му е резултат от **последниците от спортната му дейност и отношенията на околните**, ученикът е **външно мотивиран** (положително или отрицателно).

В някои случаи вътрешната и външната мотивация са в синхрон, а в други в противоречие. Ученикът може да е удовлетворен от спортуването, но да е неудовлетворен от отношението на другите – родителите, педагогът-треньор, условията, съотборниците и т.н.

Възприятията за непосредствените резултати от дейността – успехът и неуспехът – са важен фактор, въздействащ върху мотивацията и нейния ефект върху дейността на индивида. Множество наблюдения и научни изследвания показват, че преживяването на успех предизвиква чувството на увереност и очаквания за нови успехи. То допринася за повишаване на чувството за собствена компетентност и засилва мотивацията.

Целите са едни от най-значимите мотивационни фактори в човешката дейност. Психологическото обяснение на мотивационния ефект на целите се основава на предизвиканата от тях концентрация на вниманието. Целите действат първо, като мотивационен фактор, стимулиращ усилието за постигане на целта (като крайна точка на изпълнението), и второ, като фактор, насочващ вниманието по време на дейността към самото изпълнение.

Динамичните промени в обществото и образователната ни система, обуславят необходимостта от анализиране на факторите, които оказват пряко влияние върху мотивите за спортуване в училище. Разграничаването им в две групи – мотивиращи и демотивиращи, би позволило да се търсят възможности за регулиране на личностната активност на учениците в учебно-тренировъчната дейност, таблици 1 и 2.

Таблица 1

Група на Мотивиращи фактори

Мотивиращи фактори
Интереси
Общуване
Обогатяване на знанията, двигателните умения и навиците
Удовлетвореност на учениците от постиженията си
Спортен успех

Към мотивиращите фактори се отнасят:

1. **Интерес към спорта** – вътрешно мотивиращ фактор, който има водещо значение за активно участие в учебно-тренировъчния процес. Това не е случайно, тъй като спортната насоченост на личността е характерна особеност на учениците в този възрастов период. По тази причина голяма част от тях се записват да тренират в училищните отбори в началото на учебната година, независимо от интелектуалната им претовареност и недостатъчно доброто материално състояние на родителите (за някои от спортовете се заплащат такси).

2. **Възможността за общуване с учениците от отбора** – това е логичен вътрешномотивиращ фактор, който определя социалната роля на ученика в отбора и въобще в обществото.

3. **Обогатяването на знанията, двигателните умения и навиците** за упражнявания вид спорт (техника, тактика, правилознание). Това е мотивиращ фактор за постигане на успех, самочувствие и стимулиране на желанието за активно спортуване. Свързва се с постановката, че успехът в спорта зависи от потенциалните възможности на личността и от силата на мотивацията. Тази зависимост означава, че липсата на качествена двигателна подготовка и способности за извършване на дадена двигателна дейност не може да бъде заменена и с най-високата степен на мотивираност за постигане на положителни резултати и обратно, способностите за мотивация не могат да бъдат реализирани.

4. **Удовлетвореност от реализацията в учебно-тренировъчния процес** фактор с положително влияние, най-вече по отношение на любовта към вида спорт (баскетбол, волейбол, футбол и т.н.). Тук съществува известно противоречие между вътрешната и външната мотивация, тъй като трениращите ученици могат да бъдат удовлетворени от участието си в спортната дейност, но да са неудовлетворени от условията за трениране, от отношението на треньора-педагог, от общуването с връстниците си по време на игра и други.

5. **Очакваният спортен успех** – има положително влияние за спортната мотивация. Независимо, че не всички трениращи достигат до високи спортни

постижения, този фактор има значение за стимулиране на желанието им да спортуват.

Таблица 2

Група на Демотивиращи фактори

Демотивиращи фактори
Ученическа среда
Учителя – неговото отношение
Амортизирана материална база
Липса на признание и морална подкрепа от учителя
Липса на разнообразие в изучаваните спортове и упражнения

Към групата на **демотивиращите фактори** се отнасят:

1. Външните, които произтичат от **социалната среда или ситуацията**, отразяващи се неблагоприятно върху ценностната система на малките спортисти. От друга страна реформата в образователната система, която засяга предимно учебния процес и се свързва с интелектуалната претовареност на учениците, с недостатъчното време за подготовка на домашни задачи и уроци, за тренировка. Част от родителите нямат положително отношение към спорта и считат, че учебната дейност е приоритетна за децата им.

2. **Спортният педагог**, който провежда учебно-тренировъчния процес, не винаги има добра спортна подготовка, квалификация, образователен ценз. Освен това ниското им заплащане се отразява не само върху самочувствието му, но и върху желанието му за работа. В някои случаи часовете се предоставят на неспециалисти, което вече води до разрушаване на силния показател на външна спортна мотивация – възможност за развитие и постигане на успехи в спорта.

3. Демотивиращ фактор е и този – **липсата на разнообразни видове спорт в училище**. Това ограничава учениците в избора на спорт по желание.

4. **Материалната база** почти във всички наши училища е остаряла, амортизирана. Не се създава необходимият комфорт за провеждане на учебно-тренировъчна дейност. Изгражданите спортни клубове или центрове за спорт имат добри условия за работа с разнообразни уреди, с отлични ергономични и естетични характеристики, но те могат да се посещават от ученици с добра материална обезпеченост. В някои случаи спортните бази се намират твърде далече от

местоживеенето на учениците, което също създава неудобство за редовно посещение на спортните занимания.

5. Липсата на признание и морална подкрепа от ръководството на учебното заведение, от треньора-педагог за постигнатите спортни успехи в състезанията и класиранията на отборите в ученическите първенства, не стимулира спортната мотивация.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В резултат на повишената мотивация се подобрява ефективността на учебния процес и физическата им дееспособност. Учениците развиват личностни качества като активност и инициативност. Създават се благоприятни възможности за повишаване на интереса към часовете по Физическо възпитание и спорт. Емоционалният фон на урока се отличава с висока динамика и положително отношение към усвояване на знанията, двигателните умения и навици.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Герон Е., Ю. Мутафова-Заберска. Мотивацията при физическата дейност и спорта, НСА ПРЕС, С., 2004
- [2] Илиева, И. Мотивацията за спортуване в начална училищна възраст. Русе, Изд. център при РУ "А. Кънчев", 2012, ISBN 978-954-8467-43-8.
- [3] Илиева, И. Модел за повишаване на мотивацията за спортуване в начална училищна възраст.// „Спорт и наука“, 2010, брой изв. бр. 4, стр. 111, ISSN 1310-3393.
- [4] Ilieva I., A. Momchilova. Motivation factors for sport activity of 9-11-old pupils. IN: Международна конференция – XIII „ФИС КОМУНИКАЦИЯ“, Ниш, Сърбия, 2007.
- [5] Момчилова А. Развитие на двигателната координация чрез обучението по физическа култура в детската градина, Р., 1989.

За контакти:



Виктория Стоянова, студент.
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО
Специалност: Предучилищна и начална училищна педагогика,
3-ти курс, ОКС – Бакалавър
e-mail: viki_7887@abv.bg

Заниманията по физическо възпитание като фактор за формиране личността на детето

автор: Теодора Ганчева

научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов

A Training Model of a Microprogramming Unit for Operation Control: „Classes in physical education as a factor in shaping the child's personality”. The purpose of training in physical education and sport is part of the main goal of education as a whole, namely to promote the harmonious physical and functional development of children in the unity of the intellectual, moral, aesthetic and labor education, to form a lasting interest in sport.

Physical education affects the formation of personal qualities in children - mental, moral, volitional, aesthetic and labor that are conducive to achieving the ultimate goal of overall education, namely to establish a multilateral and harmoniously developed personality.

Key words: physical education, sports, personality, child.

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическата култура и спортът са важен фактор във формирането на една здрава и силна нация. Те имат разнородна значимост – за общественото, социалното и икономическото развитие на хората. Рядко се замисляме, че всъщност физическата култура и спортът са едни от първоизточниците за сформирание на психологически устойчиви индивиди.

Безспорен е факта, че спортът възпитава и калява не само физически, но и психически качества у хората, развива и усъвършенства не само тялото, но и умът. При децата възпитаването на психологическите качества и способности още от най-ранна детска възраст са отправна точка към изграждането на един нравствено, морално и физически здрав индивид. Индивид, който съумява да се справя с всякакви по характер трудности, с житейски проблеми и ситуации. Индивид – борбен, целеустремен и полезен както за себе си, така и за обществото.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Често наблюдаваме явленията на умното и интелигентно дете, което обаче се проваля на изпита, не защото няма знания и подготовка по учебния предмет, а защото му липсва психологическа подготовка и нагласа как да мисли и разсъждава адекватно в стресова ситуация. Такива явления не са рядкост и се дължат именно на подценяване важноста на психологическата наука като феномен, свързан с всяка една човешка дейност, в това число и със спортната.

Физическото възпитание в училище е организиран от педагозите процес с конкретна целенасоченост. Този процес влияе върху формирането на човека като характер и личност. Задачите, които си поставя физическото възпитание се концентрират в три посоки – образователни, възпитателни и оздравителни.

Целта на обучението по физическо възпитание и спорт е част от главната цел на образованието като цяло, а именно да съдейства за хармонично физическо и функционално развитие на децата в единство с интелектуалното, нравственото, естетическото и трудовото възпитание, да формира траен интерес към занимаването със спорт. На фиг. 1 са показани целите на физическото възпитание.



Фигура 1

Съвременното възпитание като цяло включва в себе си много насоки. Днес в педагогическия процес здраво са застъпени всички тези направления (физическо, умствено, нравствено, естетическо и трудово възпитание) с цел формиране на всестранно и хармонично развити личности, здрави и способни да се справят с проблемите и трудностите, които ще срещнат. За да се постигне изграждането на такива индивиди е съществено да се работи по развитието и взаимодействието между всички тези страни на възпитателния процес.

Физическото възпитание въздейства върху формиране на личностните качества у децата – умствени, нравствени, волеви, естетически и трудови, които благоприятстват за постигане на крайната цел на цялостното образование, а именно

създаване на многостранно и хармонично развита личност.

Физическото възпитание е важна градивна част от подготовката и възпитанието на децата за училище, а след това и за живота. Без него личностното развитие на всеки човек не може да бъде пълноценно.

В процеса на физическото възпитание се активизира умствената дейност на децата. Това се случва чрез употребата на разнообразни методи на обучение, използване в часовете по физическо възпитание. Това са например словесните методи, методите на демонстрация и методите на упражняване на движения. Посредством прилагането на тези методи децата трябва да възприемат, да разбират, да запаметяват и накрая да възпроизведат дадено упражнение или игра. Освен всичко това, тези методи водят до повишаване на умствената активност. Тя може да бъде постигната и чрез използването на разсъждениято, наблюдението, сравнението, анализът, обобщението, практическата оценка.

Наред с умственото възпитание физическото възпитание допринася и за нравственото възпитание на подрастващите. Активната двигателна дейност оказва положително влияние върху децата в нравствено отношение. Педагогът може целенасочено да работи върху нравственото възпитание на учениците чрез прилагане на поредица от ефективни методи..

Убеждението е словесен метод, чрез който се осъществява въздействие върху съзнанието, волята и чувствата на децата, с цел да се формират етични представи понятия. По този начин се създават положителни качества на личността и се преодоляват отрицателните. Чрез него се изграждат нравствени убеждения и нравствено съзнание, както и разбиране на нормите за обществено поведение.

Демонстрирането на положителен нравствен пример. Този метод заедно с метода на убеждение в процеса на физическото възпитание водят до реални резултати. Друг вариант на този метод е и използването на отрицателен пример на поведение.

Методът **нравствено упражняване и приучаване** води до изграждане не само на двигателни навици и качества у децата, но и до създаване на определени характерни черти на поведение и до нравствено формиране на личността.

Поощрението като метод привества и затвърждава положителните черти в характера и поведението на ученика, стимулира нравствените постъпки.

Одобрението – дефинира постъпките и действията на обучаващите се като правилни.

Похвала – също като одобрението изразява положителна оценка към ученическото поведение, но в още по-висока степен.

Всички тези методи на възпитание понякога не дават резултат. Тогава прибегваме до наказанието.

Наказанието е форма на възпитание, който трябва да ограничи неправилните действия и лошото или безнравствено поведение у децата. Той се прилага рядко и само в краен случай.

Порицанието също има възпитателно действие. Прилага се с цел детето да осъзнае грешките и недостатъците си. Да се научи, че трябва да се съобразява с обществено установените норми на поведение и че има позволени и забранени неща. Порицанието насърчава детето да се бори с вредните си навици и да не повтаря грешките си.

Във физкултурната дейност съществуват и методи, чрез които се постига развиването на естетическия вкус при подрастващите. Такива са словесните и нагледните въздействия, творчески прояви в двигателната дейност, както и цялостната организация на учебния процес.

Физическото възпитание допринася и за решаване задачите на трудовото възпитание. Това отново се постига чрез методите на обучение на физическото възпитание, а именно – приучаване към труд. По време на урока по физическото

възпитание на учениците могат да се възлагат леки трудови задачи – подреждане на уредите, раздаване на пособия, съдийство. Чрез тези наглед елементарни задачи педагогът може да възпита трудолюбие у учениците, готовност за включване в трудова дейност, желание и стремеж за качествено изпълнение на задачите. Приучаването към труд може да се осъществява и чрез словесни въздействия – разказ, беседа, оценка.

Физическото възпитание прилага и множество методи с цел развиване на двигателната активност.

В процеса на физическото възпитание се използват дидактически принципи за **съзнателност и активност**. Активността е показател за степента на съзнателност.

Основните физически качества – сила, бързина, издръжливост и гъвкавост се различават едно от друго не само по това, че в основата им са различни физиологически и биологически механизми, а и по това, че са израз на проявата на различни свойства на психиката.

Физическото възпитание безспорно калява и възпитава децата не само физически, но и психически. То възпитава не само физически качества, а обучава и в практическо реализиране на волева подготовка. Тази волева подготовка оформя бъдещите личности като по-адаптивни и по-лесно преодоляващи трудностите в борбата в спорта и в борбата с живота. Волевата подготовка е ползотворна ако са налице последвали я проявени качества като настойчивост, решителност, смелост, устойчивост, самообладание.

Спортът поставя високи изисквания пред психиката на индивида. Той е детектор за възприятието му, за вниманието, мисленето, въображението, емоциите, волевите и моралните качества на индивида.

Физическото възпитание и спортът предлагат на подрастващите положително въздействие и малка доза отрицателно такова – непосредствена борба с противник, психическо напрежение и други, което е възможно да се преодолее само при добро развитие на волевите качества. Възпитанието на волевите качества у децата трябва да се осъществява във взаимна връзка и зависимост с усъвършенстването на останалите психични, физически, функционални качества и навици.

Всяко волево действие е целенасочено. То се формира в процеса на труда. Постигането на определена цел е резултат от действията на човека. А волята се проявява именно в действията, насърчени от духовните потребности.

„Ние можем да изработим най-съвършените тренировъчно-физиологични механизми, но ако няма закалена воля, която да приведе тези механизми в движение в името на победата, няма да се покажат необходимите резултати.”

Физическото възпитание е фактор за формиране на волята в подрастващите, а тя е сигурната база въз основа на която се изгражда една силна личност. Основната същност на волята се изразява в способността на човека да управлява собствените си действия, постъпки, мисли, преживявания. Осъзнатата цел е важен и задължителен компонент на волята.

Физическото възпитание е несъмнен фактор за развитието на умствените и интелектуални качества на децата. Една спортна игра определено изисква бързина на мисълта и механизмът на изпълнението.

Доказателство за цялостния принос на физическото възпитание за развитието на личността са всички спортисти. Няма добър спортист, който явно да не може прояви волеви качества като смелост, решителност, устойчивост и самообладание.

Физическото възпитание допринася за формиране на личността чрез усъвършенстване на волевите действия. Те са сложни съзнателни действия. Основна роля във волевите действия е целта. Целта е представата за резултата, който човек предвижда и към постигането на който се стреми в своите действия. Другата основна особеност на волевите действия са мотивите. Мотивът е психично преживяване, което стимулира човека към действие или задържа това действие,

благоприятства или пречи на неговото извършване. Борбата на мотивите у него предполага повече или по-малко организиране на личността, на нейните интереси и идеали. Колкото по-богат е духовният живот на човек, толкова по-сложни са ръководещите мотиви при него. Съответно е по-силна и борбата на мотивите при този човек. Тази борба изразява противоречията между чувството за страх и съзнанието за дълг, между позволеното и непозволеното, между обществените идеали и чувствените стремежи на личността.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

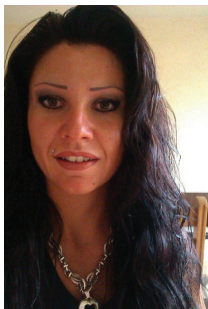
Мястото на физическото възпитание в цялостната възпитателна система на учениците се определя, от една страна, от значението на доброто физическо състояние и здравето на детето, за неговата работоспособност и самочувствие, за неговия положителен жизнен тонус. От друга страна, не може да се пренебрегне и естетическият контекст, в който личността възприема човешкото тяло. Под влияние на възпитателните фактори подрастващият възприема определени естетически критерии, които развиват или подтискат неговият стремеж към физическо самоусъвършенстване.

Здравословното състояние на съвременните подрастващи е обект на редица изследвания. С тревога се констатира множество обезпокоителни тенденции в детското развитие: наднормено тегло, намалени защитни сили на организма и често боледуване, отслабване на зрението, неврози и други психически заболявания. Отчитат се и данни, сочещи криза в развитието на детската личност, както и в междуличностните отношения, фобии и агресия у подрастващите.

Главната цел на физическото възпитание е постигане на максимално добро физическо съвършенство на всеки индивид и изграждане на съответното положително отношение към физическата активност и нейната роля за цялостното развитие и укрепване на организма и личността. В нея се вписва и формирането на потребности за занимание с физически упражнения и спорт, разширяване на ценностите, чрез включване на физическата активност като приоритет в целите на личността и условие за здраве.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Гроздева, Н. Двигателната координация за ефективно обучение по физическо възпитание и спорт, Научни трудове на РУ, Т. 49, 2010
- [2] Георгиева, С. Компоненти на възпитанието, „Примакс“ ООД, Русе, 2010
- [3] Димитрова, Зл. Технологични акценти на взаимовръзката „музикално-подвижни игри – двигателна координация в ДГ, Годишник, Бургас, 2008 http://www.btu.bg/Godishnik_2008/Tom2/T2-35.PDF
- [4] Момчилова, А Основна гимнастика. 2001
- [5] Момчилова, А. Средства и методи за развитие на координационните способности на учениците от I до IV клас, Списание " Начално образование "1996/№1
- [6] Момчилова, А. Развитие на координационните способности на учениците от I– IV клас, сп. Педагогика, С., бр. 3, 1996.
- [7] Момчилова А., П. Пенева, И. Илиева, И. Илчев, К. Симеонов, Р. Момчилова. Двигателната координация за ефективното обучение по физическо възпитание и спорт. В: "Подготовката на учители и социални педагози в навечерието на европейската интеграция", СУ "Св. Климент Охридски", ФНПП, 2006, стр. 372 - 376, ISBN 10:954-8510-97-9.
- [8] Стоянов, С. Футбол и психология, НСА ПРЕС, София, 2009

За контакти:

Теодора Емилова Ганчева,
РУ „Ангел Кънчев”, ФПНО
3 курс, НУПЧЕ,
e-mail: ogyn@mail.bg.

Ролята на подвижните игри за изграждане на другарски взаимоотношения и колективизъм между децата в детската градина

автор: Назмие Чакърова
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

Ролята на подвижните игри за изграждане на другарски взаимоотношения и колективизъм между децата в детската градина: Една от основните дейности в детската градина е играта. Тя има важна роля за развитието на децата, защото в нея и чрез нея те могат да използват различни начини на мислене и действия, които са над тяхното актуално ниво на развитие. Подвижните игри спомагат за развитието на единство между физическото, интелектуалното, социално-нравственото и емоционално-волевото развитие на детето. Пораждат положителни емоции, и при наличието им игрите стават по интересни и привлекателни за децата. Освен здравословният характер, те имат и възпитателен характер.

Ключови думи: деца, подвижни игри, колективизъм

ВЪВЕДЕНИЕ

Една от основните дейности в детската градина е играта. Тя има важна роля за развитието на децата, защото в нея и чрез нея те могат да използват различни начини на мислене и действия, които са над тяхното актуално ниво на развитие. В най-ранна детска възраст игрите свързват в единство физическото и умственото развитие на детето, те са средство за адаптация на детето към околната среда и реалния живот. За физическото възпитание от съществено значение са подвижните игри. Емоционалната удовлетвореност на изпълнението им и богатото разнообразие от движения ги правят привлекателни за децата. Движенията, които се използват при подвижните игри, са предимно с естествено – приложен характер. Игрите оказват определено физиологично въздействие върху всички органи и системи на човешкия организъм, като подобряват общата физическа подготовка, развиват двигателните качества. Богатото им двигателно разнообразие допринася за развитието на моториката и за подобряване на координацията на движенията. Състезателният им характер води до създаване както на динамични, така и на другарски взаимоотношения между децата [1,2,3].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Подвижните игри са едни от основните средства на физическото възпитание и същевременно са ежедневна форма на работа в детската градина. Чрез подвижните игри се осъществява единство между физическото, интелектуалното, социално-нравственото и емоционално-волевото развитие на детето. Подвижните игри имат различно въздействие:

- ❖ формират двигателни умения и навици;
- ❖ подобряват функционалната дееспособност;
- ❖ спомагат за бърза ориентация при вземане на решение и при избор на цел;

При подвижните игри се изпълняват редица естествено-приложни движения, при които се активизира самостоятелност, творчество, въображение за постигане на дадената цел [3].

Богатството и разнообразието на съдържанието и сюжета на подвижните игри съдействат за умственото развитие на детето. Разширяват се възприятията, уточняват се представите и понятията, развиват се паметта, вниманието, въображението, активното мислене, сензориката. Чрез подвижните игри се обогатява и активизира речникът на децата, усъвършенства се правилното звукопроизношение. Голяма част от тях са с хвърляне, търкаляне, скачане развиват у децата окомерната точност, а подвижните игри с музикален съпровод развиват

музикалният слух на децата. Също така игрите създават бодро и радостно настроение, пораждаат положителни емоции у децата. Участието в игровата дейност, достигането на целта, оценката и самооценката на действията и постъпките силно стимулират емоционално-волевото състояние и поведение на децата. Съзнанието и самосъзнанието на децата укрепват, развиват се нравствените чувства, създават се предпоставки за развитието на волевите черти на личността. Между децата настъпват положителни контакти. Развива се социалната група и заедно с нея и отделното дете. Социалните ситуации при подвижните игри и социалните роли, в които влизат децата, съдействат за изменение в структурата на детската психика. Осъществява се съподчинение на мотивите, което произтича от наситеността на играта със специфично емоционално съдържание. При овладяване на движенията се формират мотиви, като у децата се поддържа желанието да не изостанат от своите другарчета. Развива се самоинициативност, повишава се изискването към другите и към себе си. В тази възраст голяма роля започват да играят и съревнователни мотиви т.е. децата сравняват успешните и погрешните действия, оценяват постиженията си и на тази основа преценяват постъпките и поведението си. По време на съревнователните игри (щафетни, спортно-подготвителни и др.) децата изпитват разнообразни чувства, вълнения, увереност в другарите си, зачитат мнението на детския колектив [2, 3].

Подвижните игри имат и особено значение за развитието на колективните взаимоотношения, тъй като децата трябва да съблюдават определени правила и изисквания за действие и поведение, да действат по сигнал, да спазват реда, да съгласуват движенията си с определено темпо, да зачитат колективните интереси. За усвояване на правилата е нужно да се научат да преодолеят трудностите, което води до положителни емоции, до желание да се усъвършенстват постиженията, да постигнат по-големи резултати. Сблъскват се колективните и обществените интереси и се създава на задължителното и желаното. Ръководени от общата цел и крайният резултат, децата се учат да действат съвместно, заживяват с интересите на детското „общество“, обогатява се ценостната ориентация [3].

В процеса на игра децата се научават да действат не само заради личен интерес, но и за да обезпечат успех на групата, към която принадлежат. При това се изисква да проявяват настойчивост, инициатива, другарство и взаимопомощ. Постепенно се формира заинтересованост за успеха на общото дело. Общите интереси на детския колектив започват да стават и интереси на детския колектив започват да стават и интересни на отделното дете. При подвижните игри децата се научават да постъпват правилно, съобразно определени изисквания и правила, да бъдат честни, да оказват помощ на другарчетата си, да проявяват находчивост, самостоятелно творчество. Привикват да действат колективно, да зачитат интересите на другите деца. Чрез действията, отношенията и преживяванията се формират черти от характера, привички и чувства, които искаме да притежават подрастващите.

В подвижните игри децата усвояват етичните норми. Те разбират кое е добро и кое е лошо, какво могат и какво не могат. Представите за добро и лошо дават възможност за осъзнаване на мотивите за поведение, което е предпоставка за преценката на поведението на околните и за самооценка на собствените действия и поведения. Подвижните игри са богата форма за организиране на детския колектив, при който взаимоотношенията между децата се усъвършенстват паралелно с усъвършенстване на социалната структура на детското общество. Когато игрите са интересни, те дават възможност за развиване на детското творчество [3].

Подвижната игра възпитава ценни качества и черти на характера: честност, самостоятелност, решителност, дисциплинираност, издръжливост, точност, при изпълнение на движенията, съобразителност, чувство на колективизъм и др. Решителността се възпитава, когато децата системно се насърчават, незабелязано

им се помага и постепенно се повишава самочувствието им. Подвижните игри са прекрасно средство за възпитаване на сдържаност и самообладание, защото по време на игра се изисква едни движения да се извършват, а други да се задържат.

Децата се обединени от общи интереси, намират се в определени взаимоотношения, което им помага да заемат своето място в колектива. Ето защо игрите са ценно средство за организиране живота на децата, за възпитаване на добри взаимоотношения. По време на тях детето се чувства сред другари като равни срещу равни [2].

На таблици 1, 2, 3 и 4 са представени примерни подвижни игри изграждащи другарски и колективни взаимоотношения при деца от предучилищна възраст.

Подвижни игри за 1 група

Таблица 1

Съдържание	Методически указания
1. „Моята кукла” Децата са седнали на столчета (пейка) в две редици – една срещу друга, на разстояние 4-5 м. На децата от едната редица учителката раздава по една кукла. Водени от учителката, те отиват с ходене до децата от другата редица, като всяко дете подава куклата на своето другарче. Учителката казва текста: Моята кукла на теб я подавам. Грижи се за нея, аз ти я дарявам. След това децата отиват и сядат на столчетата си. Същото повтарят децата от другата редица.(3)	Всяко дете получава по една кукла. Играта възпитава в другарство, развива задръжните процеси и волеви действия.
2. „Намери кърпичката” Учителката е скрила на различни места в единия край на занималнята толкова кърпички, колкото са децата. Учителката казва текста: Кърпички бели, Кърпички червени, кърпички сини, къде сте се скрили? Хайде, дечица, кърпичка намерете и при мен съберете! Тези деца, които намерят кърпичка, се строят в колона по един пред учителката. След това всички заедно ходят в кръг, като развяват високо.(3)	Децата ходят ритмично, ръководени от текста. Всяко дете намира и взема само една кърпичка. Играта упражнява в разпръснато ходене. От децата се изисква да ходят на равно разстояние. Да се възпитават колективни действия. Да се работи за развиване на цветоусещането.
3. „Малкият самолет” Децата са седнали на столчета в единия край на занималнята. Всяко дете държи в ръце лентичка. То е самолет. Учителката също държи лентичка в три цвята (червена, синя, жълта). Тя показва лентичката (например червена) и казва текста: Разпервам ръчички встрани и тичам, сякаш самолет лети. Бър-р-р, бър-р-р, бър-р-р. Децата (самолети, с червени лентички) разтварят ръце встрани и бягат разпръснато из занималнята. Учителката сваля червената лента и приканва децата да седнат на столчетата. Децата сядат. По същия начин бягат и другите деца (самолети). Учителката вдига трите цвята ленти, сигнал да бягат всички деца.	Чрез играта се възпитават колективни действия, действия по зрителен сигнал, развива се цветоусещането. Развива бягането.

Подвижни игри за 2 група

Таблица 2

Съдържание	Методически указания
1. „Костенурки“ Деца са разделени на две групи. Всяка група се строява в две редици една зад друга така, че редиците две по две застават една срещу друга на разстояние 4-5м. Пред всяка първа редица има очертана линия. Деца от вторите редици държат по една торбичка. При сигнал децата от първите редици застават в колянна опора. Те са костенурки, а тези от втората редица поставят на гърба им торбичките (това са къщичките на костенурките). Двете първи редици деца лазят едно срещу друго и когато стигнат към средата, се разминават (отляво или отдясно) и продължават да лазят. Когато стигнат до срещуположната линия, вземат торбичките, изправят се и застават зад децата от втората редица, които изпълняват същото. Отчита се кои костенурки най-внимателно са пренесли къщичките си.	Торбичките не се държат в ръце. Учителката предварително е запознала децата с живота на костенурките. Изисква се децата да не се блъскат при лазане и разминаване. Играта възпитава другарство и взаимопомощ.
2. „Самолети“ Площадката е pista за кацане на самолети. Децата са разделени на три, четири еднакви по брой на играчите колони. Всяка колона е малък пътнически самолет. Самолетите са кацнали на летището. Учителката е ръководител на движението на самолетите. Тя държи в ръцете си две флагчета, зелено и червено. При даване на сигнал със зеленото флагче самолетите се установяват на летището (децата застават на място). След това отново следват сигналите и т.н. Играта продължава по преценка на учителката.	Деца бягат и застават на място при даване на сигнал. Времетраенето на движението, стоенето на място и сигналите се определят от учителката. Играта упражнява в бягане. Възпитава съобразителност и внимание. Развиват се другарски обноси.
3. „На гости на другарчето“ Деца са седнали на столчетата в две редици, с лице едно към друго, на разстояние пет метра. На едната редица се дава кукла, а на другата зайче. Децата с предметите са в средата на редиците. При сигнал „Води куклата“ редицата с куклата тръгва към другата, достига до нея и децата произнасят „Добър ден!“, след което с бягане се връщат на местата си. При сигнал „Води зайчето“ редицата със зайчето тръгва, достига до другата, децата поздравяват с „Добро Утро!“ и с бягане се завръщат. Така последователно си гостуват с „Добро утро“ и с бягане се завръщат. Така последователно си гостуват децата от двете редици.(2)	Поздравът предварително се уточнява. Играта упражнява децата в ходене в права посока и в поздравите „Добър ден!“ и „Добро утро!“. Възпитава вежливост, културно отношение към другарчето.

Подвижни игри за 3 група

Таблица 3

Съдържание	Методически указания
1. „Разминаване” Децата се строят в 4 колони. Всяка колона се разделя на две подгрупи, застанали на разстояние 3м. Една срещу друга. Между тях се поставя по една пейка. На децата от едната подгрупа(от едната колона) се дават червените кърпички, а на тези от другата-сини. По сигнал на учителката първите деца от двете подгрупи тръгват и ходят по пейката, където се срещнат, спират, разменят си кърпичките, разминават се и отиват последни в другата подгрупа. Играта продължава, докато подгрупите сменят местата си. Прави се преценка за точно и правилно изпълнение и бърза смяна на местата.	Децата от двете подгрупи тръгват едновременно. Задължително е по средата на пейката да разменят кърпичките. Подгрупите имат различни по цвят кърпичките. При разминаване по пейката децата могат да се хващат. Разминаването се изпълнява по средата на уреда. Играта възпитава съсредоточеност, другарство и колективна отговорност
2. „ Бързите автомобилисти” Децата се строят в четири колони. Всяка колона представлява един отбор, който е разделен на две подгрупи, застанали на разстояние 5 – 6м. Един срещу друг. В разстоянието между двете подгрупи се нареждат 3 – 4 препястия (кубчета с височина 20 – 25 см.). Първите деца държат по един ринг в ръка(те са автомобилисти). По сигнал на учителката поставят ринга на главата си, ходят, като прекриват препястията, предават ринга на децата, застанали срещу тях(другата подгрупа) и отиват на края на колоната. Децата, получили ринговете, изпълняват същото и отиват последни в колоната и т.н. Играта продължава, докато се изредят всички деца и подгрупите сменят местата си.	Сигнал за тръгване на всяко дете е подаването на ринга от детето пред него. Не се разрешава прекриване на препястията със странично изнасяне на крака (залитане). По време на игра учителката следи за техническото изпълнение на движенията, включени в играта, и спазване на правилата. На отбора първенец се дават 2 точки, а на следващите – по 1 по-малко. Играта възпитава съсредоточеност, честност и колективизъм.
3. „Направи си брод” Децата се строят в 5 – 6 колони. Пред тях е очертано пространство от две успоредни линии на разстояние 3 – 4 м. Това е река, която децата трябва да преминат. Но брод няма, затова те трябва да поставят камъчета, по които да преминат (торбички). Първите деца от колоната носят в ръце 5 – 6 торбички (камъчета), които по сигнал на учителката поставят последователно в реката. Стъпвайки по тях, децата преминават на другия бряг. Обръщат се и се връщат, като стъпват отново по торбичките, прибират ги последователно и ги предват на следващото дете. По този начин преминават всички деца. Отчита се колоната първенец, която най-правилно е минала по камъчетата и най-бързо е застанала на мястото си.	Децата при тръгване поставят последователно торбичките. На връщане децата прибират отново торбичките. Торбичките се носят на рамо в друга торба или чанта. С играта да се съдейства за развиване на равновесна усетливост, съобразителност и колективизъм.

Подвижни игри за 4 група

Таблица 4

Съдържание	Методически указания
1. „Щъркели“ Деца са в ролата на щъркели. Наоколо с полянка с високи дървета, в клоните на които има щъркелови гнезда (на площадката са начертани кръгчета). Щъркелите са в гнездата си, застанали на един крак. При сигнал „ За храна!“ те излизат от гнездата си и се движат из полянката с големи крачки с високо повдигане на коленете (щъркелово ходене). При сигнал „ В гнездо!“ с бягане се връщат в гнездата и застават на един крак. Играта продължава по преценка на учителката.	В гнездата щъркелите стоят на един крак. Във всяко гнездо застава на един крак. Интервалите, на които се ждават сигналите, се определят от учителката. Броят на дърветата съответства на щъркелите. Играта упражнява децата в ходене с големи крачки в равновесие. Възпитава съобразителност и внимание, другарски обноси.
2. „Пътуващ кръг“ Деца образуват кръг, след което отстъпват крачка назад. Преброяват се по двама и застават по двойки. Всяка двойка получава име на град или село. В средата на кръга застава пътник без място. Той следи къде ще се освободи място, за да го заеме. При сигнал „ Пътува Плевен“ двойката деца с това име започват да бягат от външната страна на кръга, като всяко дете се стреми да изпревари другото и да заеме свободното място на кръга, тъй като пътникът без място, застава в средата. Следва нов сигнал, при който пътува друга двойка и т.н. След приключване на играта се определят най-бързите деца, които след това могат допълнително да се състезават.	Деца започват да бягат едновременно в срещуположни посоки. Вместо имена на селища може да се използват други имена. Играта упражнява децата в бързо бягане, реагиране при сигнал, съобразителност. Възпитават се честност и добри другарски обноси.
3. „Да се строим и престоим“ Деца се разделят на две групи. На всяко дете от едната група се дават по две кърпи, еднакви по цвят, но различни от цвета на другата група. Под ритъма на хармоника децата бягат леко на пръсти из стаята. След спиране на мелодията те се построяват в колона по двама, като спазват еднаквост на цвета. Хармониката засвирва нова мелодия и децата започват да бягат разпръснато из стаята или полянката. Сигналът спира и те отново се построяват по двама. Играта се повтаря по преценка на учителката.	Когато хармониката свири, децата бягат, а при спиране се постояват в колона. Построяването може да става в колона по един, по двама в кръг, под ъгъл и т.н. Мястото, на което застава колоната, се определя от учителката. Зад първата двойка застават останалите двойки. Различните упражнения се изпълняват от децата и движение. Времетраенето им се определя от учителката. Играта упражнява децата в постояването от разпръснат стой в колона по двама, в ритмично бягане и в ловкост. Съдейства за възпитаване на съобразителност и колективни действия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подвижните игри спомагат за развитието на единство между физическото, интелектуалното, социално-нравственото и емоционално-волевото развитие на детето. Пораждат положителни емоции, и при наличието им игрите стават по интересни и привлекателни за децата. Освен здравословният характер, те имат и възпитателен характер.

Игрите възпитават у децата ценни качества като дисциплинираност, честност, съобразителност, търпение, колективизъм и други. За постигането на целта и задачите на играта са нужни съгласувани действия между децата, при което често се налага подчинение на личните интереси на колективните и непрекъснато взаимно подпомагане. Всичко това изгражда необходимите колективни и другарски взаимоотношения

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Книга за учителя „Моливко“ За предучилищно възпитание и подготовка на 4-5 годишните
- [2]. Георгиева, Е. (1976г.) „ Подвижни игри в детската градина“, „Народна просвета“ София
- [3]. Буюклиев, П. , Христова, Е. (1982г.) „Подвижни игри в детските градини“, Медицина и Физкултура

За контакти:



Назмие Чакърова, 2-ри курс,
специалност ПНУП, фак. №126307.
Русенски университет “Ангел Кънчев”, ФПНО,
e-mail: nazi_cakirova@abv.bg

Регулиране на физическото натоварване и плътността на урок по Физическо възпитание и спорт в началното училище

автор: Мариела Пейчева Пеева
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

Физическото натоварване е важен фактор за структурно и функционално изграждане на детския организъм. То е основна отличителна черта на активната двигателна дейност. Съществено влияние върху степента на натоварването оказва плътността на урока. Тя винаги се оценява в зависимост от задачите в урока. Стремешът на всеки учител е да осигури висока двигателна активност на учениците в урока, което обуславя високата му плътност.

Ключови думи: Физическо натоварване, плътност, урок по физическо възпитание и спорт, начало училище

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото натоварване е важен фактор за структурно и функционално изграждане на детския организъм. То е характерна отличителна черта на активната двигателна дейност. Основно средство за неговото осъществяване в урока по физическа култура са разнообразните физически упражнения, с които се развиват двигателните качества на учениците и се формират жизненоважни, естествено-приложни умения и навици.

Съществено влияние върху степента на натоварването оказва плътността на урока. Под плътност се разбира съотношението между времето, използвано за целенасочена педагогическа дейност, към общото времетраене на урока. Тя се изразява в проценти. Нейното осигуряване в оптимални граници зависи главно от задачите на урока, от неговата подготовка и най-вече от педагогическото майсторство на учителя. [1, 2]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Обучението по физическо възпитание се характеризира с активната двигателна дейност и свързаното с нея физическо натоварване върху организма на учениците, което въздейства върху дейността на кръвоносната, дихателната системи, сърцето, двигателния апарат и други.

Физическото натоварване представлява степен на въздействие върху организма на човека посредством целенасочено използване на физически упражнения. Величината на физическото натоварване е негов количествен показател. Тя се изразява с двата основни компонента – обем и интензивност.

Обемът е абсолютен количествен показател на извършената работа за определен период от време. Измерва се в метри, секунди, повдигнати кг, бр. повторения и др.

Интензивността дава представа за степента на усилията и отразява количеството извършена работа за единица време.

Характерът на натоварването отразява неговата координационна сложност и дава представа за динамиката на мускулните усилия и кинематичната характеристика на изучаваното двигателно действие.

Прилаганото физическо натоварване в урока трябва също така да бъде и адекватно на възможностите на учениците, т. е. да бъде дозирано съобразно възрастовите и индивидуалните им особености. Освен това е необходимо и оптимално съчетаване на неговите компоненти (обем, интензивност и координационна сложност). Големият обем на натоварването без необходимата интензивност довежда толкова малко до приспособяване, колкото и интензивното натоварване с прекалено малък обем.

Съществен момент при дозирането на натоварването в урока по физическа

култура е неговото регулиране. То обаче е пряко свързано с неговото измерване и оценка. В масовата училищна практика за оценка степента на въздействие на физическото натоварване върху организма на учениците се използват показателите на умората.

Методи за измерване на физическото натоварване:

- хронометраж – чрез него си измерва моторната плътност
- пулсометрия – „пулсова крива на натоварването” – графично изразяване промяната на честотата на сърдечните съкращения под въздействието на физическото натоварване. Измерва се на 1 или 2 деца със средни двигателни възможности. Пулсовата честота се проследява през 3-4 мин. по време на цялото занятие, обикновено след изпълнение на дадено упражнение. Пулсограмите показват динамичния характер на пулса по време на занятието по физическа култура и дават възможност за задълбочен анализ и оценка на натоварването в него.

Регулирането на натоварването в урока по физическа култура става чрез вариране на неговите компоненти (обем, интензивност, координационна сложност), което на практика означава съевременно променяне на използваните средства и методи на въздействие върху учениците. Най-често това става чрез:

1. Увеличаване или намаляване дозировката на упражненията (време или брой повторения).
2. Промяна в интензивността на изпълнението (темпа).
3. Промяна на условията, при които става изпълнението:
 - а) изходно положение
 - б) използване на допълнителни уреди за увеличаване или намаляване на съпротивлението
 - в) промяна на пространствената характеристика на движението, т. е. увеличаване или намаляване на неговата амплитуда
 - г) промяна в характера на натоварването (увеличаване или намаляване на неговата координационна сложност)
 - д) увеличаване или намаляване интервалите на почивка
 - е) използване на различни методи за организация по време на урока и др.

Съществена трудност в процеса на регулиране на натоварването се явяват различните възможности на учениците. За едни то е недостатъчно, а за други прекалено голямо. Това налага прилагането на диференциран подход, планиране на допълнителни упражнения.

Голямо влияние върху степента на физическото натоварване оказва плътността на урока. Под плътност се разбира съотношението на времето, използвано за целенасочена педагогическа дейност, към общото времетраене на урока. Тя се изразява в проценти. Нейното осигуряване в оптимални граници зависи главно от задачите на урока, от неговата подготовка и най-вече от педагогическото майсторство на учителя.

Различават се два вида плътност: **обща и моторна**.

1. **Общата плътност** включва времето, употребено за всички видове полезна педагогическа дейност, а именно: изпълнение на физически упражнения и игри; обяснение, показване, поправяне на грешките, даване на указания, команди, проверка на знания; организиране на учениците за предстояща дейност и др.

2. **Моторната плътност** представлява съотношението на времето, изразходвано за активна двигателна дейност, и общото времетраене на урока. Изразява се в проценти. Може да варира в различни граници – от 50 до 80 и повече процента. Най-висока е при уроци за затвърдяване, а по-малка – при смесени, контролни и вводни уроци.

Плътността на урока по физическа култура зависи от правилния подбор на

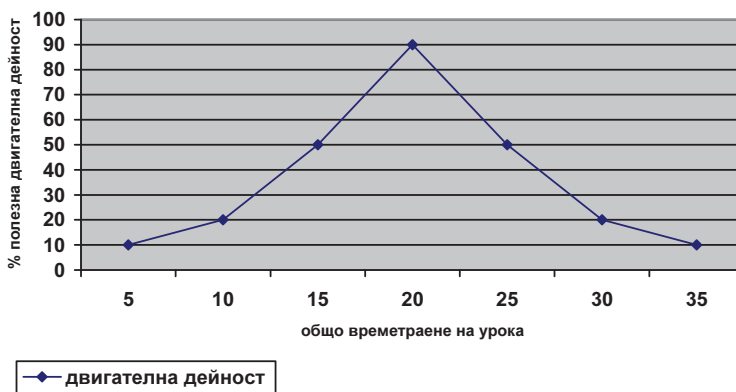
методите за организация на двигателната дейност; от задачите и съдържанието на урока; от подготовката на учениците; от материалната база, от броя на учениците и тяхната дисциплина; от педагогическото майсторство на учителя.

Практическото определяне на плътността на урока е свързано с времето, изразходвано за различни видове дейности. Тя се измерва с хронометър. Хронометрирането на урока започва от момента на строяването на класа, с командата на дежурния ученик „Мирно!“, когато се пуска хронометърът и завършва в края на урока, при командата на учителя „Свободни сте!“, когато спира хронометърът.

Плътността на урока може да се изобрази графично по три начина:

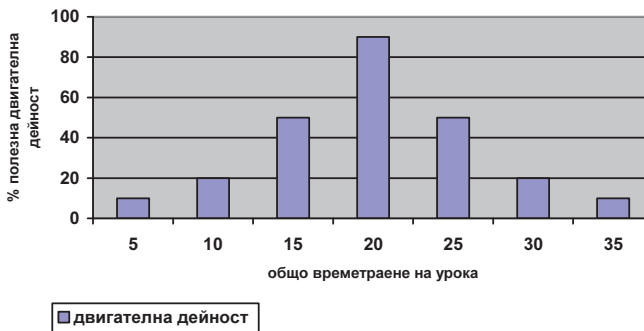
а) хоризонтална диаграма

Линейна диаграма



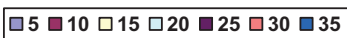
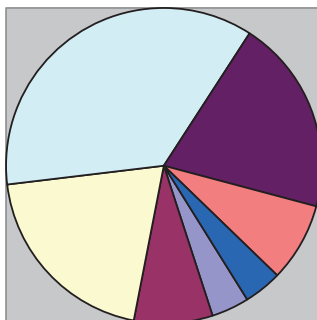
б) вертикална диаграма

Вертикална диаграма



в) кръгова диаграма

Кръгова диаграма



По този начин се получава нагледна представа за плътността на урока.

Докато учителят е зает на децата се дават упражнения за развитие на основните физически качества – бягане, редувано с ходене, хвърляне на малки плътни топки, различни видове скокове, подвижни игри, хвърляне и ловене на топка. По този начин се постига по-високата плътност на урока.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическото натоварване е важен фактор за структурно и функционално изграждане на детския организъм. То е основна отличителна черта на активната двигателна дейност. Величината на физическото натоварване в урока зависи от конкретните задачи, които трябва да се решават. Регулирането на физическото натоварване в урока по физическо възпитание е възможно само при срочна и надеждна обратна информация за резултата от неговото приложение. Съществено влияние върху степента на натоварването оказва плътността на урока. Плътността винаги се оценява в зависимост от задачите в урока. Стремещт на всеки учител е да осигури висока двигателна активност на учениците в урока, което обуславя високата му плътност. За постигането ѝ е необходимо правилно да се прилагат методите за осъществяване на двигателната дейност, оптимално да се използва наличната материална база, навреме да започва и да завършва урокът, съзнателно отношение и активно участие на учениците в урока.

Правилното разпределение на времето за даване на теоретични знания и за двигателна дейност, както и недопускането на излишни паузи и продължително теоретизиране на упражненията, са от несъществено значение за повишаването на плътността.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Кадийски, Ив., Костов, К., Глушкова, М., Русев, Р., Георгиев, Ат. Теория и методика на физическото възпитание; Благоевград. 1992 г.
- [2]. Момчилова, А. Теория и методика на физическата култура; София. 1989 г.
- [3]. Малчев, М., Йорданова, Н. Теория и методика на физическото възпитание; Шумен. 2001 г.

За контакти:

Мариела Пеева
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,
Специалност
Предучилищна и начална училищна педагогика,
3-ти курс, ОКС – Бакалавър,
e-mail: Mariela92Peeva@abv.bg

Роля и значение на естествено-приложните упражнения в детската градина

автор: Марина Христова Христова

научен ръководител: Искра Илиева

Естествено-приложните упражнения са разделени в няколко групи: ходене, бягане, скачане, хвърляне, ловене, катерене, висове. Всяко физическо упражнение има своето съдържание и форма. Определяща форма има съдържанието, тъй като се отнася до въздействието на упражнението за развитие на двигателните способности.

Ключови думи: Естествено-приложните упражнения, значение, подвижни игри, детска градина.

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическите упражнения са основно, специфично средство на физическото възпитание. Една част от упражненията се определят като естествени. В детската градина поради техния приложен характер се наричат естествено-приложни упражнения. Те са разделени в няколко групи : ходене, бягане, скачане, хвърляне, ловене, катерене, висове. Всяко физическо упражнение има своето съдържание и форма. Определяща форма има съдържанието, тъй като се отнася до въздействието на упражнението за развитие на двигателните способности. [1, 2, 3]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Ходенето е циклично упражнение. При най-малките темпът на ходене е неравномерен. За да се приучат децата в правилно ходене в първа група се изпълняват различни подвижни игри. Използват се следните упражнения : ходене един след друг с музикален съпровод; тръгване и спиране по сигнал и други. Децата на 4-5 години постепенно развиват умение за ходене с ритмична крачка, със свободни движения на ръцете без отклонения. При 6-7 годишните навикът за координирането на движенията и правилното ходене е автоматизиран. Основна задача в детската градина е децата да се научат правилно да съгласуват движенията на краката и ръцете. При ходене тялото да е изправено, коремът прибран, гърдите леко напред, а раменете са отведени назад като главата е изправена и погледа е напред.

Таблица 1

Подвижна игра с ходене „Стани водач”

Педагогическо значение на играта	Съдържание на играта	Методически указания на играта
Упражнява децата в ходене и колона; организираност; внимание	ПИ “ Стани водач” – децата са наредени в колона. Първото дете държи флагче. При сигнал “тръгни” децата вървят в колона по края на площадката. При сигнал “спри” децата спират. Учителката извиква дете от колоната, което застава в началото на колоната. То става водач, взема флагчето и започва да води колоната, определена от учителката. Играта продължава по преценка на учителката.	Децата са наредени в колона, на определено разстояние едно от друго за да не се блъскат.

Бягането също е циклично движение. Децата на 3-4 години бягат със ситни крачки, като стъпват на цяло ходило, не праволинейно с голям латентен период на двигателната реакция. При децата от тази възраст са характерни неравномерните движения на краката. Подходящи упражнения за тях са: бягане без прекъсване; бягане в права посока, в колона по един, разпръснато без да се блъскат. При 5-6 годишните скоростта на бягане започва да се увеличава. Имат по добра ритмичност. За по-добро усвояване на бягането е добре ако децата се научат да имат правилна стойка, ръцете да са обтегнати, погледът да е напред. При 6-7 годишните се включва бягане без прекъсване 30-35 секунди. Различните упражнения могат да бъдат : бягане с енергично оттласкване от земята; бързо реагиране на смяната на темпа на музикалния съпровод; бягане и в движение обръщане наляво и надясно; бягане със скорост и други.

Таблица 2

Подвижни игри с бягане

Педагогическо значение на играта	Съдържание на играта	Методически указания на играта
Бързина, ловкост, концентрация и внимание.	ПИ "Тичай към мен " – Децата са в единия край на салона. При сигнал "тичай след мен" децата с бягане се придвижват към учителя. При сигнал "Бягай ще ви хвана", те с бягане се връщат по местата си.	При бягането децата не се блъскат.
бързина	ПИ "Снежинки" - Встрани са наредени столчета съответстващи на броя на децата. Те са къщички. Децата са снежинки, които са покрили покривите на къщите, децата са седнали на столчетата. При сигнал "Вятър!" децата бягат разпръснато из площадката. При сигнал "Слънце!" сядат на столчетата.	Бягането е леко с ръце встрани в една посока.

Скачането е също вид циклично движение. При децата на 3-4 години липсва координацията между маха на ръцете и краката. Скокът от място се владее значително по-слабо. Скокът на дължина се изпълнява от 4-годишна възраст. За 3-4-годишните деца подходящи упражнения са: изпълнения на пружиниращи движения с краката, имитационни упражнения. За овладяването на различните видове скокове децата на 4-5 години изпълняват подбрани игрови упражнения; подскок за достигане на предмет, скачане на дължина от място. За да се усвои леко и ритмично подскачане се включва музикален съпровод или учителя пее. 5-6 годишните изпълняват подскоци за достигане на предмет; скачане в дълбочина и скоковете на дължина и височина, от място и със засилване. При 6-7 годишните скачането да се изпълнява с по бърз и по-бавен темп; ритмично и леко; енергично да се отскача с един крак и правилно да се приземява на два крака. Развива се ловкост, координация, ритмичност, съгласуване на движенията.

Таблица 3

Подвижни игри със скачане

Педагогическо значение на играта	Съдържание на играта	Методически указания на играта
Ловкост, бързина, височина на подскоците	ПИ “ Хвани пеперудата ” – Децата са в кръг около учителката. Тя е в средата. Държи дълга пръчка, на свободния край на която е закрепен тънък шнур с красива книжна пеперуда. Учителят приближава и отдалечава пеперудата към децата, а те с подскоци се стремят да я хванат. В края на играта се посочват най-ловките деца.	Учителят променя посоката на пеперудата
Внимание, ловкост, бързина.	ПИ “ Пиленца и ястреб ” – от групата се определя дете за ястреб. В единия край на площадката се очертава кръг. Това е неговото гнездо. Останалите деца са пиленца. Те весело подскочат, играят си. Изведнъж се чува сигнал “Ястреб!”. Ястребът се показва, а пиленцата застават неподвижно на местата си, за да не ги забележи. Ястребът минава и отвежда в гнездото си тези, които е забелязал, че се движат.	Подскоците са с два крака с придвижване напред.

Хвърлянето се овладява по-трудно от предходните приложни упражнения. При него липсва необходимия ритъм, плавното и непрекъснато свързване на подготвителното движение и същинското хвърляне. Изпълнява се с малък мах, изолирано само с ръката без включване на труп. Децата не могат да хвърлят топката с необходимата сила и точност. Повече от 50% от всички възрасти хвърлят много по-добре с дясната ръка. Момчетата до 5 години хвърлят много по-добре по начина “отдолу” а след това по начина “отгоре”. Хвърлянето “отдолу” за момичетата от всички възрасти е по-резултатно.

При 3-4-годишните деца първо се усвояват следните упражнения: търкаляне топка с диаметър 15-20 см между две деца на разстояние 1м, а по-късно с една ръка; търкаляне на топка между предмети; търкаляне на топка с лява и дясна ръка в определена цел. След затвърдяването на търкалянето се овладява хвърлянето и ловенето. Подходящи са имитационните и игрови упражнения.

За 4-5 годишните са подходящи упражнения като търкаляне на топка в цел или в определена посока с лява и дясна ръка, без участие на тялото; ловене на подадена топка от учителя с две ръце и връщане обратно. Изисква се съсредоточеност на вниманието. Подходящи са игровите упражнения.

По-големите деца на 5-6 години усъвършенстват упражненията за хвърляне от втора група. Освен тях изпълняват удране на топката в земята (дрибъл) продължително време; многократно хвърляне нагоре с лява и дясна ръка и ловене с две ръце; хвърляне в далечина; хвърляне във вертикална и хоризонтална цел. Обръща се внимание на ритмичното изпълнение, правилната стойка, замаха и енергичното хвърляне. Използват се игровите упражнения и подвижни игри.

При 6-7 годишните различните видове хвърляне се усложняват с включване на

допълнителни задачи : хвърляне на топка над въже по двойки; хвърляне в подвижна цел и други.

Таблица 4

Подвижна игра с хвърляне

Педагогическо значение на играта	Съдържание на играта	Методически указания на играта
Бързина, замах на хвърлянето на торбичките, ловкост	ПИ “ Хвърли в езерото” – на площадката се очертават два кръга, вписани един в друг. Всяко дете е с торбичка в ръка. При сигнал “бягай” , децата бягат в разпръснат строй около външния кръг. При сигнал “Хвърляй” те хвърлят торбичките в езерото. Първенци са децата, на които торбичките попадат в кръга.	Бягане в една посока, линията на външния кръг не се пристъпва.

Ловенето се извършва с две ръце повдигнати напред с длани близо разположени една към друга. След улавяне топката се притегля до гърдите. Подходящи упражнения са : хвърлянето в цел; дрибъл. Подаването и ловенето са упражненията, които подпомагат овладяването на елементите от спортноподготвителните игри: баскетбол; хандбал; волейбол.

Катеренето е полезно упражнение при което активно участват мускулите на цялото тяло. Развива се ловкостта и силата на децата. Те се катерят на катерушка, гимнастическа стена, по наклонена стълба.

Таблица 5

Подвижна игра с катерене

Педагогическо значение на играта	Съдържание на играта	Методически указания на играта
децата се упражняват в бягане, скок в дълбочина, катерене, развиват качествата бързина, ловкост, съобразителност.	ПИ “ Катерички ” - Децата са “катерички”. Една част от тях се качват върху гимнастически пейки, друга част – на гимнастическа стена. Учителят избира едно от децата за лисица. То застава в друг ъгъл на салона. При сигнал “излезте, катерички”, децата скачат от пейките, слизат от гимнастическата стена, бягат разпръснато, подскочат, търсят гъбки. При сигнал “лиса иде” катеричките се връщат с бягане по местата си (гимнастическа пейка и гимнастическата стена). Лисицата ги гони и не успелите да се качат на уредите катерички отвежда със себе си. Играта се повтаря, като се сменя лисицата.	Децата са разделени на две групи. Едната част се качват върху гимнастическите пейки а другата част на гимнастическа стена. При сигнал от учителя децата скачат от местата си и тръгват да търсят гъбки. При втория сигнал децата трябва да се върнат по местата си.

Като подготвително упражнение е подходящо **лазенето**, което укрепва мускулатурата на гърба и оказва профилактично въздействие против гръбначни изкривявания. Изпълнява се от изходно положение колянна опора или коляннo-лакътна опора, с различна координация в права посока и в комбинация с провиране

под обрач поставен на земята; със заобикаляне на предмети. Във всички групи се обръща внимание за правилното поставяне на ръцете с успоредни длани, прибрани пръсти, обтегнати ръце, главата повдигната напред. Лазенето се изпълнява от свита стояща опора. Използват се игрови и подражателни упражнения и подвижни игри.

Таблица 6

Подвижна игра с лазене

Педагогическо значение на играта	Съдържание на играта	Методически указания на играта
Внимание, бързина	ПИ Мишка и котка - В единия край на занималнята е очертано място. Това е къщичката на мишлетата. Децата са мишлетата, а учителката мама мишка. Къщичката има ограда (опънато въже на височина 50 см). Майка мишка излиза от къщичката, за да провери дали навън не дебне котката. Обръща се към мишлетата и казва: Котката е дълбоко заспала мърка. Хайде елате тихо, да не я събудим!. Децата мишлета лазят от колянна опора, провират се под оградата (въжето) и лазят като търсят сиренце. Ослушват се дали не иде котката. Учителката казва: Котката се събужда. Тихо, мишлета, да се приберем в къщичката!. Децата с лазене, като се провират отново под въжето, се прибират.	Изисква се от децата да застанат в колянна опора, за да лазят. Да се провират под въжето.

Висовете имат изправителен характер. Предварително децата усвояват специални упражнения за здрав хват, за укрепване мускулите на ръцете и раменния пояс. Обучението се провежда на ниска висилка или на гимнастическа стена. Изпълнява се вис и тилен вис и махове от вис. Може да се използват и подвижни игри. Овлавяването и формирането им като двигателни навици е основа за развитието на физическата дееспособност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Естествено-приложните упражнения влияят благоприятно за подобряване на координацията на движенията и повишаване на общата физическа подготовка. Многократните повторения водят до развиване и усъвършенстване на двигателните качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост. Тези упражнения помагат и за формирането на красива и правилна стойка.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Момчилова А., И. Илчев, К. Симеонов Методическо ръководство по физическа култура в ДГ, 2010.

[2] Момчилова А. Развитие на двигателната координация чрез обучението по физическа култура в детската градина, Р., 1989.

[3] Момчилова А., П. Пенева, И. Илиева, И. Илчев, К. Симеонов, Р. Момчилова. Двигателната координация за ефективното обучение по физическо възпитание и спорт. В: "Подготовката на учители и социални педагози в навечерието на европейската интеграция", СУ "Св. Климент Охридски", ФНПП, 2006, стр. 372 - 376, ISBN 10:954-8510-97-9.

За контакти:

Марина Христова Христова, студент, Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО, Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика, 2-ри курс, ОКС – Бакалавър, e-mail: mimihh@abv.bg

Начална образователна степен от 1-ви до 4-ти клас в Сирия

Али Сарем

Научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов

Primary school from 1st to 4th grade in Syria: Physical Education is a special kind of conscious and objectives directed activity aimed at achieving good health, physical performance creative longevity In Syria, school gymnasiums training is divided into three stages. The first stage is from first to sixth grade. The second stage is seventh to ninth grade. The third stage is the tenth to twelfth grade

Key words: *sport, healthy, children*

ВЪВЕДЕНИЕ

Правилното физическо развитие на децата и подрастващите през многовековната история на човечеството е било винаги предмета на грижи, внимание и надежди, защото децата представляват бъдещето на всеки народ. Физическо възпитание е времето, което се прекарва в спортна и двигателно активна творческа дейност. Тя въздейства върху редица органи и системи: сърдечно съдова, дихателна и редица други органи и системи. Физическо възпитание е осигуряване на хармонично развитие и физическото съвършенство в човек, за постигане на здравословното състояние, физическата работоспособност и творческо дълголетие на ума.

Здравето и жизнеспособността имат огромно значение за пълноценна реализация на човешкия потенциал - само здравия човек може да развие и изяви заложбите и способностите си в пълна степен.

Физическото възпитание е особен вид съзнателна и цели насочена дейност, чиято цел е постигане на добро здравословно състояние, физическа работоспособност творческо дълголетие. В Сирия училищното физкултурно обучение се разделя на три етапа. Първият етап е от първи до шести клас. Вторият етап е от седми до девети клас. Третия етап е от десети до дванадесети клас. В предучилищна възраст физическото възпитание е насочено към формирането на двигателни умения и навици, развиване на физически качества и подобряване на координацията.

ИЗЛОЖЕНИЕ

В настоящият доклад се разкриват прилики и разлики в спортното обучение в Сирия и България. Още в древни времена доброто здравословно състояние на децата е от важно значение понеже те са бъдещето на всяка нация. Както в България така и в Сирия са били под турско робство. В България физическата подготовка се въвежда през 1835 година когато тя все още е под робство, а в Сирия след Първата световна война през 1918 година. През тази година Сирия става независима и въвежда множество реформи като една от тях е в училищата като се въвежда физическо възпитание за всички ученици.

В Сирия подготовката на децата за физическа възпитаност започва от детската градина и продължава до единадесети клас. В детската градина денят започва така: сутрешна гимнастика с различни видове игри, следват упражнения на различни уреди, като учителите организират състезания, децата се учат на традиционни танци, като се използват елементи от танците и в упражненията. Както в училище така и в детската градина децата имат всеки ден занимания по един час. Часът трябва да е разделен на две части сутрин е половин час и след обяд половина час. На снимка 1 е показано обучението на децата в детската градина.



Снимка 1



Снимка 2

На снимка 2 е показано как децата се опитват да контролират координация си от седнало положение в пространството.

Има малки различия във физическата подготовка на децата в големите и по-малките градове. От първи до четвърти клас в малките градове обучението на децата по физическо възпитание става ежедневно по един час. Като в България така и в Сирия се започва със подготовителна, основна и заключителна част. Основната се състои от дихателни и кардиоупражнения, след това се набляга на лека атлетика и релаксиращи упражнения за мускулатурата. В първи клас се набляга и на броенето по време на игра. При прескачане не препятствия, целта не е само да се прескачат препятствията, но и те да се броят и така всеки да дава верен брой прескочени препятствия. Учителите се стремят не само да развият физическите умения на подрастващия организъм, но и да обогатят знанията по природни науки. Затова три пъти в годината се организират излети с цел запознаване на учениците с природата. Това се прави до шести клас.

В по-малките градове в Сирия няма отбори които да се сформират като например: футбол, баскетбол, волейбол и др. Там за децата има частни учители които преподават бойни изкуства като карате, джудо, тайкондо. В училище учителите винаги се стремят да измислят интересни игри и занимания за децата.

От първи до четвърти клас физическата подготовка е една и съща с малката разлика, че колкото по нагоре отива в растежа си толкова по голяма отговорност трябва да поемат. От трети до шести клас учениците взимат участие в почистването на градовете и опазването на горите. В горите отиват и заедно със своя ръководител подрязват дърветата от ненужните и изсъхнали клони, грижат се за природата. В градовете се сформират групи които почистват улиците и градинките и това става в определени дни ,които са посочени от държавата.

В по-големите градове в Сирия децата които имат нужните качества за спортисти и то в дадения спорт, родителите им ги водят в определени за целта зали където децата тренират футбол, баскетбол, волейбол, тенис на маса и т.н.

Програмата по физическо възпитание и подготовка в България и Сирия е една и съща като цяло. Навсякъде всяка една независима държава се стреми младото и подрастващо поколение да е дисциплинирано и физически добре развито, Всички се стремят децата им да спортуват и играят за да бъдат здрави и да израснат здрави и добре възпитани млади мъже и жени.

Много е важна тази начална подготовка. Тя дава възможност на всяко едно дете да открие в себе си сили за които дори не си е и мислило. Много от тях стават изключителни спортисти и носят купи и медали на държавите си. Като те са гордост за всички. На снимка 3 е показано как се изпълняват двигателните задачи от учениците в часовете по физическо възпитание в начална училищна степен.



Снимка 3

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всяка нация цели да запази децата си здрави и добре да ги образова, за да продължат развитието на страната. Затова основната подготовка на децата е много важна. Благодарение на учителите, децата се научават на дисциплина и стремеж да запазят своя физически дух. Физическото възпитание дава възможност всеки един човек да усъвършенства двигателно своя организъм и да го съхрани за по дълъг период от време. Физическото развитие и здравето, свързани с духовните добродетели и с образованието са основа на личностната, професионалната и обществена реализация на човек.

ЛИТЕРАТУРА

- [1].Малчев М.,Н.Йорданова. „Теория и методика на физическото възпитание и спорта“, учебник,
[2] Баракова П., учебник, 2011

За контакти:

Али Сарем, Русенски университет, ФОЗЗГ,
специалност “Кинезитерапия“, 2-ри курс, e-mail: alisarem@abv.bg

РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ
“АНГЕЛ КЪНЧЕВ”



СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ СНС'15

П О К А Н А

Русе, ул. "Студентска" 8
Русенски университет
“Ангел Кънчев”

Факултет „Обществено здраве и здравни грижи”
Секция “Физическо възпитание и спорт”

СБОРНИК ДОКЛАДИ
на
СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ – СНС’14

Под общата редакция на:
гл. ас. д-р Искра Илиева
гл. ас. д-р Илиян Илчев
гл. ас. д-р Камен Симеонов

Отговорен редактор:
проф. д-р Ангел Смикаров

Народност българска
Първо издание

Формат: А5
Коли: 9,5
Тираж: 28 бр.

ISSN 1311-3321

ИЗДАТЕЛСКИ ЦЕНТЪР
на Русенския университет “Ангел Кънчев”